ธรรมปฏิบัติ

สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์และศิษย์

โดย

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์

(เทสก์ เทสรังสี)



ธรรมปฏิบัติ

สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์กับศิษย์

โดย

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์
(เทสก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง
อำเภอศรีเชียงใหม่
จังหวัดหนองคาย

พิมพ์ครั้งที่ ๑
ธันวาคม ๒๕๑๙
จำนวน ๔๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่กรุงเทพการพิมพ์
๑๔๐ ถนนบ้านดินสอ กรุงเทพ ฯ
โทร. ๒๒๒๔๗๙๐
นายเผด็จ จิระสานต์ ผู้พิมพ์โฆษณา ๒๗/๑๒/๑๙

อาตมาขออนุโมทนาแด่ทุกท่าน ที่ได้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์เพื่อการจัดพิมพ์หนังสือ "ธรรมปฏิบัติ" เล่มนี้

ขออำนวยพรให้ท่าน จงประสบความเจริญรุ่งเรือง ความสุขเกษม และความเบิกบานในธรรมบริจาค อันท่านได้บำเพ็ญแล้วนั้น

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์
(เทสก์ เทสรังสี)



สารบัญ

คำนำ

หนังสือ "ธรรมปฏิบัติ" เล่มนี้ เป็นทั้งคำถามและคำสนทนากันในระหว่างนักปฏิบัติกับผู้รวบรวม เป็นนักปฏิบัติทั้งไทยและต่างประเทศ คำถามและคำสนทนาเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มาจากประสบการณ์ที่ผู้ปฏิบัติได้รับจากการภาวนาด้วยตนเอง มีหลายรสหลายชาติ ผู้รวบรวมได้แก้ไขและวิสัชนาจนเป็นที่เข้าใจแก่ผู้ถามไปแล้วทุกประเด็น เพราะผู้รวบรวมได้เป็นผู้อบรมและฝึกฝนด้วยตนเองตลอดกาล เข้าใจว่าหนังสือนี้จะเป็นที่ถูกใจมันเข้าไส้เข้าพุงแก่นักปฏิบัติโดยเฉพาะ เพราะหนังสือชนิดนี้จะหาอ่านมิได้ง่ายเลย มิใช่หนังสือเพื่อการเรียนจดจำ แต่เป็นหนังสือประเภทเพื่อศึกษาให้เข้าใจในแนวปฏิบัติกันจริง ๆ

ผู้รวบรวมได้ตั้งประณิธานไว้มานานแล้วว่าอยากจะพิมพ์หนังสือประเภทนี้ หากได้นักปฏิบัติที่มีการศึกษาดีพอควร และได้ปฏิบัติเป็นไปจนกล้าหาญอาจหาญสามารถจะสนทนากันในแนวปฏิบัติให้เข้าใจกันทั้งสองฝ่ายได้ ก็จะบันทึกพิมพ์เป็นหนังสือไว้แจกนักปฏิบัติด้วยกัน เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติของนักปฏิบัติทีเดียว เพราะผู้รวบรวมทราบในเรื่องนี้ดีว่า นักปฏิบัติทั้งหลายโดยมากเมื่อปฏิบัติได้รับความสงบสุขแล้ว ก็พอใจในความสงบสุขของตนนั้นไม่อยากเกี่ยวข้องถึงเรื่องของคนอื่น จึงมักสงบนิ่งเฉยเสีย เห็นว่า

การเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกเป็นอุปสรรคแก่การภาวนาของตน ส่วนบางท่านมีความรู้ความเข้าใจอันเกิดจากภาวนา (ภาษาใจ) ก็ตาม แต่จะนำมาสมมุติพูดให้เป็นภาษาหรือเขียนเป็นหนังสือก็ทำไม่ถูก เพราะความไม่ชำนาญในด้านจิตภาวนาและภาษาหนังสือ

ส่วนนักศึกษาเล่า มีความรู้ความจดจำดี มีการศึกษาสูงค้นคว้ามาก แต่ขาดการปฏิบัติบ้างหรือเข้าไม่ถึงหลักปฏิบัติที่แท้จริงบ้าง หรือปฏิบัติตามตำราที่จดจำมาและยังปล่อยวางตำราไม่ได้บ้าง เมื่อมาสนทนากับนักปฏิบัติที่แท้จริงแล้ว มักมีความเห็นไม่ลงกัน จืดไม่มีรสชาติ ฉะนั้น เมื่อนักปริยัติและนักปฏิบัติสนทนาธรรมกันจึงมักไม่ลงรอยกันตรงนี้

ผู้รวบรวมได้รอโอกาสและพยายามหาจังหวะมานานแล้วที่จะพิมพ์หนังสือเช่นนี้ แต่ยังไม่เหมาะสักที มาพรรษานี้โอกาสนั้นได้มาถึงแล้ว กล่าว คือ มีนักศึกษาที่มีความรู้ทั้งไทยและต่างประเทศเข้ามาอบรมฝึกหัดภาวนา แล้วเกิดความศรัทธาเพราะเกิดอัศจรรย์ในความรู้อันเกิดจากการภาวนานั้น และสามารถพูดออกมาเป็นภาษาพอเข้าใจกันได้ พอจะบันทึกจัดพิมพ์เป็นหนังสือออกเผยแพร่ได้ แล้วยังเป็นสัญญลักขณ์อันดีที่แสดงว่า พระพุทธศาสนานั้นถึงแม้จะล่วงเลยมานานกว่า ๒๕๐๐ ปี แล้วก็ตาม หากผู้มีศรัทธามาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักแล้ว ไม่ว่าชาติใดภาษาใดหรือจะอยู่ในเพศใด

วัยใดก็ตาม ย่อมสามารถทำให้เกิดความรู้ความอัศจรรย์และนำเอาไปปฏิบัติประยุกต์กับชีวิตประจำวันของตน เพื่อดำเนินชีวิตอันขรุขระอยู่นั้นให้ราบรื่นไปได้.

พุทธศาสนาเท่านั้นที่จะเป็นเครื่องชี้ทางให้แก่มนุษย์เราผู้เกิดมาตกอยู่ในแอ่งแห่งกองทุกข์ให้ดำเนินไปเพื่อเกษม ทางอื่นนอกจากนี้แล้วไม่มี

หากท่านที่ได้ปฏิบัติในทางใจด้วยความศรัทธาอันแน่วแน่มาได้อ่านหนังสือ "ธรรมปฏิบัติ" เล่มนี้ แล้วได้รับความเข้าใจจนอาจนำไปแก้ปัญหาความข้องใจหรือช่วยส่งเสริมการปฏิบัติของท่านให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้รวบรวมก็ขอมอบให้เป็นผลสำเร็จของท่านแต่ผู้เดียวและขออนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง แต่ถ้าท่านที่อ่านแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น ผู้รวบรวมก็ขอบิณฑบาตรกลับมาเก็บไว้ที่วัดตามเดิม.

อารัมภบท

เป็นโอกาสอันดีหาได้ยากที่พวกเราซึ่งต่างก็มีภูมิลำเนาอยู่คนละทิศละทางอันไกลแสนไกลยังได้พากันมามีจิตเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วได้พากันออกบวชในพุทธศาสนาโดยมิได้มีใครบังคับและชักชวนเลย แต่บวชด้วยจิตศรัทธาจริง ๆ แล้วก็มีจิตเป็นเอกฉันท์ในอันที่จะตั้งใจประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อให้เข้าใจในสัจจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริงอีกด้วย เมื่อได้มาอยู่ในสำนักนี้รวมกัน ต่างก็พากันประกอบความเพียรโดยภาคภูมิใจ ไม่ประมาท ตามความสามารถของตน ๆ ทำให้ได้ผลเป็นที่พอใจอย่างยิ่ง บัดนี้ก็จวนจะออกพรรษาอยู่แล้ว หากท่านรูปใดสงสัยข้อข้องใจในแนวปฏิบัติก็ขอได้พูดเปิดเผยออกมาก็จะอธิบายสู่กันฟัง เพราะเมื่อออกพรรษาแล้วต่างก็จะมีภารธุระที่จะต้องจากกันไปเป็นธรรมดา แล้วก็ไม่ทราบว่าเมื่อใดจะได้มาพบกันอีก เพื่อว่าถ้าเราได้อุบายอันถูกต้องแล้ว เราจะได้นำเอาไปเป็นหลักปฏิบัติในที่นั้น ๆ ต่อไป

พระบุญตา ปสนฺนจิตฺโต

อายุ ๕๕ ปี

อายุพรรษา ๙ พรรษา

เดิมเป็นชาวมหาสารคาม แล้วได้เที่ยวไปแสวงหาอาชีพหลายจังหวัด มีความรู้พออ่านออกเขียนได้ ได้พบพระกรรมฐาน ได้สนทนากับท่านแล้วเกิดศรัทธา จึงได้ยอมสละเพศฆราวาสออกบวชในสำนักพระอุปัชฌาย พระเทพบัณฑิต รองเจ้าคณะภาค ๘ ณ วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย เมื่ออายุ ๔๖ ปี ได้จำพรรษากับพระอุปัชฌาย์ ๑ พรรษา หลังจากนั้นได้ขอลาพระอุปัชฌาย์ไปจำพรรษาในสำนักพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ ตลอดมา

การปฏิบัติภาวนาเป็นไปโดยสม่ำเสมอ มีความข้องใจในธรรมปฏิบัติบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ดังคำถามต่อไปนี้

การปฏิบัติสมถวิปัสสนา ขออย่าได้หอบเอาตำรามาปฏิบัติเลย ขว้างเก็บเข้าตู้ไว้เสียก่อน จงพากันมาฝึกอบรมใจให้เข้าถึงความสงบเอกัคคตารมณ์จริง ๆ ดูก่อน แล้วจึงเอาตำรามาพูดกัน ถ้าทำได้ดังนั้นแล้วนักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายก็จะไม่สิ้นเปลืองน้ำลายโดยใช่เหตุ

คำถาม ๑ เรื่องของธรรมะเป็นของมีอยู่ประจำในตัวของแต่ละบุคคล จะสูงจะต่ำหยาบหรือละเอียดก็ดี ทำไมคนเราจึงมองไม่เห็นธรรมนั้น เพราะเหตุใด

คำตอบ ๑ เรื่องธรรมะเป็นของเห็นได้ยากเหมือนกัน ธรรมะมีประจำไม่ใช่เฉพาะบุคคลเท่านั้น แท้จริงธรรมะเป็นของมีอยู่ทั่วหมดในโลกอันนี้ ที่ท่านเรียกว่ารูปธรรม นามธรรมนั่นเอง ที่คนมองเห็นได้ยากก็เพราะพื้นฐานภูมิของใจมันยังมืดอยู่ด้วยกิเลส ซึ่งไม่สามารถจะรับรองหรือรับเอาธรรมะนั้นมาไว้คิดพิจารณาค้นคว้า ได้แก่ใจยังไม่สงบ ความสงบของใจเป็นพื้นฐานที่ตั้งของธรรมะ ธรรมะเป็นความสงบ คือคนเราโดยมากหาธรรมะมีแต่คิดส่งส่ายออกไปภายนอก ถึงรู้ก็ตามเถิด รู้ตามปริยัติที่บัญญัติไว้ในตำราหรือว่าพิสูจน์ตามหลักฐานคือศัพท์หรือคำบาลีนั้นยังไม่ใช่ตัวธรรมะที่แท้จริง เป็นแต่รู้ตามตำราจะเอามาใช้ให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริงยังไม่ได้ก่อน ต่อเมื่อรู้ด้วยปัจจัตตังเฉพาะตนเท่านั้นจึงจะนำเอามาใช้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ฉะนั้นจึงเป็นของเห็นได้ยาก

คำถาม ๒ มีบางคนพูดว่าถ้าหากธรรมะมีประจำตัวของเราอยู่แล้ว จะออกไปประพฤติปฏิบัติให้มันลำบากทำไม เขาพูดอย่างนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๒ มันก็ยังไม่ทันถูกแท้ ดังอธิบายมาแล้ว ธรรมะมีอยู่แต่เรายังไม่เห็นธรรมะ เห็นก็เพียงตื้น ๆ เผิน ๆ ไปเห็นรูปนามด้วยตาด้วยความคิดนึก อันนี้เป็นธรรมะที่เป็นความจำตามตำรับตำราหรือผู้อื่นสอน แต่ยังไม่เห็นธรรมะที่เป็นของแท้จริง เห็นด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นเราจะต้องมาฝึกฝนใจของเราให้มีพื้นฐานไว้สำหรับรับรองธรรม เนื่องจากฐานที่ตั้งของธรรมะดังอธิบายมาแล้วยังไม่ทันมี เหตุนั้นธรรมะจึงไม่มีที่ตั้ง ดังนั้นแม้จะพิจารณาธรรมะอันนั้นจึงไม่ชัดเจนและไม่เห็นตามเป็นจริง เพราะว่าธรรมะ ถึงแม้จะมีจริง แต่เราก็ยังไม่สามารถที่จะพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงได้ เหตุนั้นจึงจำเป็นต้องออกไปอบรมฝึกฝนใจของเราในที่สงัดหรือกับอาจารย์ผู้รู้ต่าง ๆ ให้มีที่ตั้ง เพื่อจะให้ภูมิของธรรมะมาตั้งไว้อยู่ที่นั้น

คำถาม ๓ ทาน—ศีล—ภาวนา ทั้งสามข้อนี้ ถ้าหากว่าผู้มาพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแล้วจะรวมเข้าเป็นจุดอันเดียวได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๓ ทาน–ศีล–ภาวนา ที่ท่านบัญญัติไว้ตามลำดับ ท่านพูดถึงเรื่องทานเรื่องศีลเรื่องภาวนาเป็นคนละอันคนละอย่างกันไว้ ถ้าหากผู้มาภาวนาพูดถึงเรื่องใจ ไม่ได้พูดถึงเรื่องภายนอก พูดถึงเรื่องใจทำให้สงบ จึงค่อยคิดค้นภาวนาดังอธิบายมาแล้วถึงเรื่องธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าของหยาบหรือของละเอียดเมื่อใจสงบแล้วจะมองเห็น

ทาน ภายนอกซึ่งเรียกว่า วัตถุทานนั้นเป็นส่วนหนึ่ง คือความสละ

จาคะ ความมัจฉริยะความตระหนี่เหนียวแน่น ส่วนศีลคือการรักษา กาย วาจา ใจให้สงบ คือให้เว้นเสียจากบาป ส่วนการภาวนาคือการอบรมทำความสงบของใจ เห็นเหมือนกัน เห็นในทำนองนั้นก็ชัดเหมือนกัน แต่มันไม่ชัดเท่าที่มันเห็นด้วยใจของตนเอง

ที่ตนเห็นด้วยใจของตนนั้น ทานคือการสละ เวลาเราภาวนาเราสละอารมณ์ มีเรื่องต่าง ๆ ที่มาข้องที่ใจของเรา เรียกว่าจาคะคือการสละทำทานนั่นเอง เข้ากับคำว่าจาโคปฏินิสสัคโค นั่นเอง ศีลในเวลาที่เรานั่งภาวนา เราไม่ได้ทำอะไร กาย วาจาของเราก็สงบเรียบร้อยเป็นศีลในที่นี้แล้ว จึงเรียกว่าศีล การที่ทำเช่นนั้น มันเกิดจากภาวนาเหมือนกัน ภาวนาสงบแล้ว จึงค่อยเห็นชัดในที่เดียวคือเวลาที่นั่งทำความสงบนั้น ทานเราก็ได้ทานอยู่แล้ว ศีลเราก็มีอยู่แล้ว นี่แหละทาน ศีล ภาวนาเลยเป็นอันเดียวกัน นักภาวนาทั้งหลายจึงเห็นชัดลงอย่างนี้ แต่ก็ไม่ได้ลบหลู่หรือดูถูก ทาน ศีล ภาวนา ที่ว่ามาในเบื้องต้นนั้น อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งต่างหาก อันนั้นท่านบัญญัติไว้เพื่อเป็นสาธารณะทั่วไป ที่พูดว่ารวมเป็นอันเดียวอยู่ ณ ที่เดียวนั้น พูดเฉพาะเรื่องของการภาวนาต่างหาก

คำถาม ๔ ตามหลักพระปริยัติแล้ว เมื่อพูดถึง ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ข้างหลัง แต่นักปฏิบัติทั้งหลายท่านยกเอาตัวปัญญาไว้ข้างหน้า อันนี้ถูกไหม

คำตอบ ๔ อันนี้ก็ในทำนองอันเดียวกับทาน ศีล ภาวนา ท่านยกเอาศีลสมาธิปัญญา มาตั้งไว้เป็นลำดับแล้วก็เอาปัญญาไว้สุดท้าย ยกเอาศีลไว้เบื้องต้น สมาธิเป็นอันดับ ๒ ปัญญาเป็นอันดับ ๓ เพื่อว่าบัญญัติเหล่านี้เป็นของสาธารณะทั่วไป พูดแต่หยาบไปหาละเอียด คนจะได้รู้ง่ายเข้า ถ้าหากนักปฏิบัติแล้วมันตรงกันข้ามอีกเหมือนกัน

เมื่อเราปฏิบัติธรรมคืออบรมใจให้เข้าถึงความสงบแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า ผู้จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดเรียบร้อยหรือมั่นคงหนักแน่นนั้น เพราะปัญญาเกิดก่อน คือปัญญาเห็นว่าสิ่งนี้ดีสิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ดีสิ่งนี้ชั่ว สิ่งนี้ควรทำสิ่งนี้ไม่ควรทำ ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว จึงค่อยงดเว้นจากความชั่ว คือรักษาศีล นี่จึงว่าปัญญาเกิดขึ้นก่อนศีล สมาธิก็เหมือนกัน ที่เราจะทำสมาธิให้สงบแน่วแน่เป็นเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิตได้ มันต้องมีปัญญาฉลาด มีแยบคายไหวพริบในตัว มีการชำระจิตตนอยู่รอบด้าน หรือระวังสังวรณ์ในอินทรีย์ทั้งหลายไม่ให้ฟุ้งซ่านส่งไปภายนอก เห็นโทษเห็นภัยในอารมณ์นั้น ๆ จึงจะสละอารมณ์ทั้งหลายนั้น ๆ ทำให้เข้าถึงความสงบได้ เมื่อเราพูดเรื่องปัญญาเกิดก่อนศีลก่อนสมาธิแล้ว คราวนี้ตัวปัญญาก็ไม่ต้องพูดกันละตอนนี้ เป็นอันว่าหมดไป แต่คราวนี้ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ปัญญาในที่นี้ที่ท่านบัญญัติปัญญาไว้สุดท้ายนั้น ท่านพูดถึงปัญญาขั้นสูง ปัญญาที่พิจารณาวิปัสสนาคือรู้แจ้งเห็นสัจจธรรมตามความเป็นจริง ถ้าไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิด ปัญญาที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาจะต้องมีศีลสมบูรณ์ สมาธิแน่วแน่จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อออกจากอัปปนาสมาธิแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิดขึ้น เหตุนั้นท่านจึงบัญญัติไว้ตอนท้าย นักปฏิบัติทั้งหลายผู้ที่มองเห็นว่า ปัญญาเกิดก่อน ศีล สมาธิ บางคนอาจจะลบล้างหรือลบหลู่ว่าอันนั้นผิดก็ได้ เมื่อผู้ที่ได้พิจารณาเห็นถึงวิปัสสนาปัญญาตรงนี้แล้ว จะเห็นภูมิฐานชั้นเชิงที่ท่านเทศนาไว้เป็นของจริงทุกสิ่งทุกประการ เพราะธรรมะมันมีหลายขั้นหลายภูมิ เหตุนั้นปัญญาที่ท่านบัญญัติไว้นั้น ท่านหมายเอาปัญญาขั้นสูงที่เรียกว่าปัญญาวิปัสสนา หรือปัญญาที่รู้แจ้งสัจจธรรมตามความเป็นจริงจนกระทั่งสละหรือเบื่อหน่าย ปล่อยวางอุปาทานทั้งหลายได้

คำถาม ๕ มีบางคนมักพูดว่า การกำหนดพิจารณากายานุสติเป็นอารมณ์ เขาถือว่าเป็นสมถภาวนา การกำหนดความเกิดความดับหรือยุบหนอพองหนออย่างนี้เขาถือว่าเป็นวิปัสสนาภาวนา ทั้ง ๒ อย่างนี้ อันไหนถูกอันไหนผิดครับ

คำตอบ ๕ เรื่องนี้พูดยาก ถ้าหากหอบเอาตำราและทิฏฐิของตนมาพูดกันแล้วก็ยากที่จะเข้าใจกันได้ เพราะสมถ–วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติและเมื่อปฏิบัติยังไม่เข้าถึงก็ยากที่จะพูดให้เข้าใจกันได้ ผู้ที่พูดว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยหมายเอาที่ท้อง เมื่อสูบลมหายใจเข้าหายใจออกมันยุบมันพองเป็นอารมณ์ว่า "ยุบหนอ พองหนอ" พร้อมกับกำหนดว่า "เกิดดับ" ของรูปนามนั้นว่าเป็นวิปัสสนา ส่วนการกำหนดเอากายมาเป็นอารมณ์เรียกว่า "กายานุสสติ" ว่าเป็น "สมถะ" นั้น ผมเองก็ไม่เข้าใจความหมายของผู้พูดเหมือนกัน

สมถะ แปลว่าความสงบ ใครจะทำความสงบโดยวิธีไหน คำสอนของพระพุทธเจ้าก็มิได้ผูกขาดว่า จงกำหนดภาวนากรรมฐานบทนั้น ๆ นะจิตจึงจะสงบ ถ้ากำหนดพิจารณากรรมฐานบทอื่นแล้ว จิตไม่สงบหรือไม่ให้สงบเลยเด็ดขาด ดังนี้ การเจริญภาวนากรรมฐานจะกำหนดพุทโธ ๆ ๆ หรืออรหัง ๆ ๆ ๆ หรือสัมมาอรหัง ๆ ๆ หรือมรณัง ๆ หรือกายคตานุสสติก็ทำได้ทั้งนั้น ไม่มีขีดขั้น ข้อสำคัญว่า การเจริญนั้น ๆ จิตจะรวมลงสู่จุดเดียวได้หรือไม่ ถ้ารวมลงได้ก็เรียกว่าสมถะ ด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารวมลงสู่จุดเดียวเป็นเอกัคคตารมณ์ยังไม่ได้ ก็เป็นแต่บริกรรมภาวนา ผมได้เคยอธิบายมาแล้วว่า เอกัคคตารมณ์ หมายเอาจิตปล่อยวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว เข้ามาอยู่เฉพาะอารมณ์อันเดียว เราหัดสมถะสูงสุดได้เพียงแค่นี้ เมื่อจิตตอนนั้นมีพลังเต็มที่แล้ว มันจะเป็นไปเองของมันต่างหากซึ่งเราจะแต่งเอาไม่ได้ เช่นมันจะวางเองแล้วเข้าไปอยู่ในที่สงบตามภูมินั้น ๆ ของมันโดยอัตโนมัติ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่จัดอยู่ในสมถะทั้งนั้น

ส่วนวิปัสสนา แปลว่า ความรู้แจ้งในสัจจธรรมของจริงตามเป็นจริง จนถอนอัตตานุทิฏฐิเสียได้ ถ้าถอนยังไม่ได้ก็ยังไม่เรียกว่า *วิปัสสนา* มันเป็น *วิปัสสนูกิเลส* ไปเสีย

การปฏิบัติสมถ–วิปัสสนาขออย่าได้หอบเอาตำรามาปฏิบัติเลย ขว้างเก็บเข้าตู้ไว้เสียก่อน จงพากันมาฝึกอบรมใจให้เข้าถึงความสงบเอกัคคตารมณ์จริง ๆ ดูก่อน แล้วจึงค่อยเอาตำรามาพูดกัน ถ้าทำได้ดังนั้นแล้ว นักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายก็จะไม่สิ้นเปลืองน้ำลายโดยใช่เหตุ

คำถาม ๖ โดยมากผู้ปฏิบัติธรรมพอเริ่มลงมือก็ต้องการอยากได้แต่ธรรมที่สูง ๆ เพราะเข้าใจว่าตนมีความรู้เป็นพื้นฐานพอจะได้ธรรมนั้น ๆ อยู่แล้ว หากไม่รู้ และปฏิบัติธรรมอันเป็นเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดของธรรมนั้น ๆ มันจะเป็นไปได้ไหมครับ

คำตอบ ๖ คนเราสมัยนี้ใจร้อน ปฏิบัติธรรมมักจะอยากได้เร็ว ที่เขามุ่งธรรมสูงนั้นไม่รู้ว่าธรรมอะไรก็ไม่ทราบ พอเริ่มปฏิบัติก็อยากจะได้เอาเสียเลยทั้ง ๆ ที่ธรรมที่เขาต้องการที่เรียกธรรมสูงนั้นคืออะไร เขาก็ไม่ทราบ โดยส่วนมากเท่า ๆ ที่ผมสังเกตดู พอมาศึกษาธรรม ธรรมสูง ๆ ก็คือต้องการอยากจะได้ฤทธิ์ปาฏิหาริย์มหัศจรรย์ ดูโน่นเห็นนี่อะไรต่าง ๆ เยอะแยะ อันนี้คือธรรมชั้นสูงของคนสมัยนี้ละ ธรรมที่จะเกิดขึ้นไม่ใช่เพราะปรารถนาและไม่ปรารถนา *เมื่อมีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐานสี่โดยสมบูรณ์แล้ว ธรรมไม่ว่าหยาบหรือละเอียด สูงหรือต่ำ หากจะปรากฏเห็นแจ้งขึ้นมาด้วยตนเองดอก ไม่ต้องไปปรารถนาหรือไม่ปรารถนา ความปรารถนานั่นซิจะกลายเป็นอุปสรรคของความเกิดขึ้นแห่งธรรมทั้งหลาย พร้อม*

กันนั้นก็อย่ามักง่ายเห็นแก่ได้จนลืมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ศีลเมื่อเจริญดีแล้วสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่ สมาธิเมื่อเจริญดีแล้วสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่ ปัญญานี้แหละเมื่อเจริญเต็มที่แล้วจะทำให้วิมุติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายจนพ้นทุกข์ทั้งปวงเป็นที่สุด ผู้มักง่ายเมื่อไม่ได้รับรสชาติของศีลสมาธิ พอได้ฟังว่าปัญญาเท่านั้นเป็นเครื่องทำให้วิมุติหลุดจากกิเลสทั้งปวงก็ชอบใจ นั่งตีวงล้อมสำรับที่เขาจัดมาให้สนุก เปิบเอา ๆ ธรรมมิใช่อาหารคือจานข้าวที่มีผู้ยกมาให้ แต่ธรรมแท้ย่อมสัมผัสด้วยใจ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้สัมผัสด้วยใจด้วยตนเองแล้ว จะได้ชื่อว่าเป็นปัญญาความรู้รอบหรือรอบรู้ได้อย่างไร แล้วอะไรหมดอะไรยัง จะรู้ได้อย่างไร

คำถาม ๗ การภาวนาบริกรรมพุทโธ ๆ เมื่อจิตอยู่กับพุทโธแล้ว จะเรียกว่าสมาธิหรือสมถะ สมาธิกับฌานต่างกันอย่างไร จิตรู้กี่ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตอยู่กับสมาธิเต็มที่แล้วจะย้อนออกมาอยู่ระดับไหนจึงจะเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วเห็นชัดอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนา

คำตอบ ๗ สมาธิกับสมถะอันเดียวกัน เวลาบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ จิตเข้าไปจดจ่ออยู่ ณ ที่พุทโธแห่งเดียวนั้นแหละคือสมาธิ (จิตเป็นเอกัคคตารมณ์) ความสงบของจิตที่ไม่ได้ส่งส่ายออกไปที่อื่นนั่นแลเรียกว่า สมถะ สมาธิกับฌานโดยมากท่านอธิบายเป็นอันเดียวกัน แต่ในที่นี้ผมจะอธิบายทั้งต่างกันและเหมือนกันก็กินเวลามาก ในหนังสือประมวลแนวปฏิบัติธรรมของผม ผมก็ได้เขียนอธิบายไว้พิศดารพอสมควรแล้ว ถ้าหากไม่ชัดจะไปเปิดดูในนั้นก็ได้ ฉะนั้นในที่นี้ผมจะอธิบายเพียงย่นย่อพอเป็นแนวความคิดว่า สมาธิมีสมาธิสามเป็น

เครื่องสังเกต ฌานมีภวังค์เป็นเครื่องสังเกต แต่อารมณ์ที่จะเอามาเพ่งพิจารณานั้น ใช้อันเดียวกันก็ได้สุดแท้แต่จริตนิสสัยใครจะชอบอย่างไร เมื่อยกเอาอารมณ์อันใดขึ้นมาเพ่ง เช่นเพ่งกายให้เป็นธาตุดินเป็นต้นโดยมิได้ค้นคว้าหาเหตุผลของธาตุดินจนจิตรวมเข้าเป็นภวังค์เรียกว่า ฌาน แล้วพึงเข้าใจด้วยว่าอุคคหะ—ปฏิภาคเกิดจากภวังค์ ถ้าภวังค์ไม่เกิดทั้งสองนั้นย่อมไม่มี (ภวังค์มีลักษณะทำจิตให้วูบวาบรวมเข้าไปอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่งของมันต่างหาก บางทีก็หายเงียบไปเลย)

ส่วนสมาธินั้นเมื่อยกกายนี้ขึ้นมาเพ่งพิจารณาแล้ว จะต้องมีการวิพากษ์วิจารณ์ว่า กายนี้เป็นแต่สักว่าธาตุดิน ส่วนไหนเป็นอะไร มีลักษณะอาการของมันเช่นไร และธาตุดินนี้มันเป็นมาอย่างไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร และตั้งอยู่เพื่อประโยชน์อันใด เป็นต้น เมื่อพิจารณาไป ๆ จิตก็จะรวมอยู่ในจุดเดียว (เอกัคคตารมณ์) ไม่มีความพุ้งซ่านลังเลในเรื่องที่ตนพิจารณาอยู่นั้น และจะเกิดความรู้เห็นชัดแจ้งในเหตุผลที่ตนพิจารณาอยู่นั้น เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะไม่เข้าภวังค์เหมือนฌานดังกล่าวแล้ว แต่เมื่อจิตมีพลังเต็มที่เพราะพิจารณาอย่างนั้นอยู่จนละเอียดเต็มที่แล้ว จะเข้าอัปปนาสมาธิได้ (อัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ มีลักษณะแปลกต่างกัน เมื่อจะอธิบายก็คงยืดยาว แล้วก็ถ้าผู้ยังไม่เคยเป็นเช่นนั้นจะอธิบายให้ฟังก็ยังเข้าใจยากอยู่นั่นเอง)

ที่ว่าจิตรู้ กี่ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนา ไม่มีกำหนดอย่างนั้น ถ้ายังมีกำหนดหมายรู้อยู่อย่างนั้นแล้ว จิตจะไม่เข้าถึงอัปปนาเลย อัปปนาไม่เกิดปัญญา เป็นแต่ที่พักของจิตในเมื่อจิตทำงานของมันเสร็จแล้ว (ค้นคว้าเห็นเหตุผลจนพอตัว)

ส่วนที่ว่าจะถอนจิตออกมาอยู่ในระดับไหนจึงจะเกิดปัญญานั้น มันถอนออกมาเองอยู่ในระดับของอุปจารสมาธิ

ปัญญากับวิปัสสนา มีลักษณะต่างกันและใช้ในที่ไม่เหมือนกัน คือ ปัญญา ใช้ในที่ทั่วไป ตั้งต้นแต่ฝึกอบรมสมถะตลอดถึงธรรมวิจยะทั้งหลาย ถ้าเห็นชัดเห็นแจ้งจนจิตเบื่อหน่ายถอนออกจากความยึดความถือในอารมณ์นั้นแล้ว เข้ามารวมสงบนิ่งอยู่เฉพาะตน เรียกว่า วิปัสสนา

คำถาม ๘ บางคนพูดว่าศาสนพิธีต่าง ๆ เช่น คนตายเขานิมนต์พระไปบังสกุลมาติกา เป็นต้นนั้น เขาเห็นว่าถือกันอย่างงมงายไม่มีเหตุไม่มีผล อย่างนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๘ อันนี้มันเป็นเรื่องของนักสมถะ ขั้นสมถะต้องเป็นอย่างนั้นทุกคน สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เขาทำไม่ตรงกันกับเรื่องของตนจะเห็นว่าเป็นเรื่องงมงายไปทั้งนั้น เป็นสิ่งน่าขบขันน่าหัวเราะ ทำอย่างบ้า ๆ บอ ๆ มันเป็นเรื่องไม่ใช่ทางพ้นจากทุกข์ จิตขั้นนั้นเป็นทุกคน ถ้าหากเข้าถึงสมถะแล้วยังไม่ทันมีปัญญารอบคอบรอบรู้ ถ้าใครพูดเช่นนั้นพยากรณ์ได้เด็ดขาดว่า นั่นยังติดอยู่ในสมถะ เคยมีพระองค์หนึ่งบวชมาสิบกว่าพรรษา เมื่อทำความเพียรจิตสงบแล้วชอบใจ เห็นศาสนพิธีต่าง ๆ เป็นของถืองมงายไปหมด ทีหลังกรรมฐานเสื่อม ไปติดแม่ม่ายคนหนึ่ง สึกออกไปอยู่ด้วยกันราว ๕–๖ เดือน แต่ก็อยู่ไม่ได้กลับหนีเข้ามาบวชอีก คราวนี้เห็นการทำบุญสุนทานของชาวบ้านต่าง ๆ ถือว่าเป็นการบำรุงกิเลสของพระ ในผลที่สุดอยู่เป็นพระไม่ได้อีก สึกออกไปคราวนี้ยิ่งเก๊กว่าเก่า เด็กเล็กก็ดูถูกเหยียดหยาม เรื่องของผู้ติดสมถะมันเป็นอย่างนี้ละ

ศาสนพิธีต่าง ๆ มันเป็นเครื่องหมายของพุทธศาสนา ถ้าไม่มีพิธีเหล่านี้แล้วก็ไม่ทราบจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัด เพราะใจเป็นของไม่มีตัว พูดแล้วก็ไม่มีใครเห็นด้วย ศาสนา

ตั้งมั่นอยู่ มาได้จนบัดนี้ก็เพราะพิธีต่าง ๆ นี้ทั้งนั้น บางคน สร้างอุโบสถ—ศาลา—กุฎิ ถวายอุทิศให้แก่ผู้ตาย วัดจึงเป็น วัดมาได้ตราบเท่าทุกวันนี้ ต้นไม้ถ้ายังเหลือแต่แก่นก็จะอยู่ ไม่ได้นาน ต้องมีเปลือกกระพี้ห่อหุ้มบำรุงแก่นไว้จึงไม่ตาย พุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ต้องอาศัยศาสนพิธีเหล่านี้ แหละช่วยบำรุงห่อหุ้มไว้จึงยืนนานมาจนบัดนี้

ผู้ติดอยู่ในความสงบเห็นว่าตนหมดกิเลสแล้วไม่ต้องคิดค้นหาเหตุผลใน สิ่งควรแลไม่ควร ก็เลยไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อสมถะเสื่อมไปก็อยู่ไม่ได้ บางคนสึกออกไปแล้วเข้าวัดไม่ถูกก็มี

คำถาม ๔ กิจจริยวัตรต่าง ๆ เช่นอาจาริยวัตร อุปัชฌายวัตรหรือเสนาสนะ วัตร ภัตตักกวัตร เวจจักกุฎีวัตร เหล่านี้เป็นต้น มีบางคนชอบพูดว่าเป็นกิจ เล็ก ๆ น้อย ๆ ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ อันนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๔ เรื่องกิจวัตรในพุทธศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้บวชจะต้องทำ เว้นไม่ได้ ภาษาชาวโลกเขาว่า ผู้ที่มีวัฒนธรรมเจริญแล้ว มีสิ่งใดจะต้องรู้จัก รักษาใช้ในสิ่งนั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติกิจเหล่านั้นเรียกว่า วัตร คือการ กระทำ—รักษานั้นเอง ไม่รู้จักรักษาใช้ของที่มีอยู่ เรียกว่ายังเป็นป่าเถื่อนอยู่ พระพุทธศาสนามีวัฒนธรรมสูงเจริญกว่าทางโลกมากมานานแล้ว ฉะนั้นผู้ที่ บวชเข้ามาแล้ว เมื่อยังเห็นว่าวัฒนธรรมอันเจริญนี้เป็นของไม่จำเป็นแล้ว ผู้นั้น ก็สุดที่จะเป็นป่าเถื่อนไปเสียแล้ว ลองคิดดูว่าเช่นวัตรในโรงฉัน เมื่อต่างคนมา ฉันต่างคนก็หลีกหนีไป โรงฉันนั้นมันจะเป็นอย่างไร อย่างนี้เป็นต้น พูดกัน

ง่าย ๆ ว่าคนเราถ้าไม่ใช่สัตว์แล้ว เมื่อมีกินก็ต้องมีถ่าย กินและถ่ายก็จะต้องให้เป็นที่เป็นทาง แล้วก็จะต้องช่วยกันรักษาทำความสะอาด เรียกว่า วัตร

นอกจากเป็นกิจวัตรเป็นวัฒนธรรมอันดีงามแล้ว ยังเพื่อบริหารสุขภาพอนามัยอีกด้วย ผู้ที่ท่านเข้าถึงศีลธรรมมีสติปัญญาสมบูรณ์แล้ว ยังเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของท่านอีกด้วย

คำถาม ๑๐ บางคนมีความเห็นว่า ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนเห็นแก่ตัวใช่ไหมครับ

คำตอบ ๑๐ ถูกอยู่ ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าดูจะเป็นธรรมที่เห็นแก่ตัว ถ้าจะถือเอาตามบทบาลีที่ว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งของตน" แต่พุทธวจนะคำสอนของพระพุทธเจ้าอาจมีความหมายไปอีกอย่างหนึ่ง ต่างหากต่างจากผู้กล่าวนั้นก็ได้ คือท่านหมายถึงว่าจะทำหรือจะพูดเรื่องอะไรก็ตามต้องมีตัวประธาน คือ ตัวตั้งหรือตนเสียก่อน ถ้ามิฉะนั้นแล้วทำกิจนั้น ๆ จะไม่สำเร็จ หรือจะพูดก็ไม่เป็นภาษา ฉะนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสอนให้พึ่งตน ทำตนให้เป็นผลสำเร็จเรียบร้อยเสียก่อน จึงจะทำกิจเพื่อประโยชน์คนอื่นให้สำเร็จลุล่วงได้

ถ้าผู้เป็นนักภาวนาติดอยู่ในความสงบสุขแล้ว ทำสิ่งอื่นไม่ว่าอะไรทั้งหมดนอกจากภาวนาแล้วเป็นไม่เอาทั้งนั้น ดังกล่าวแล้วในข้อ ๙ เมื่อคนช่างคิดมองดูก็จะเห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้เห็นแก่ตัว แท้จริงพระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายในปัจฉิมโอวาทว่า "*ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงทำ ประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด*" ดังนี้ก็แสดงว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามิได้สอนให้เห็นแก่ตัวในเมื่อตัวเองทำประโยชน์ของตนสำเร็จแล้ว

หากเป็นเจ้าทิฏฐิคิดเดา ๆ เอาว่า ถ้าทำอะไรเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ยอมสละทุก ๆ วิถีทางในด้านส่วนตัว เช่นมหายานบำเพ็ญพระโพธิสัตว์เพื่อเป็นพระพุทธเจ้า การเป็นพระพุทธเจ้าเล่าใครเป็นผู้เป็น มิใช่เขาผู้บำเพ็ญนั้นมิใช่หรือ เขาอยากเป็นพระพุทธเจ้าแล้วเขาบำเพ็ญตนจนได้เป็นพระพุทธเจ้านั้นก็เพื่อประโยชน์ตนเองแล้วมิใช่หรือ คนเราเมื่อไม่ได้ฝึกฝนและไม่รู้ว่าตนแท้คืออะไร อะไรมิใช่ตนแล้วพูดยาก ถึงแม้จะทำประโยชน์นั้น ๆ ทั้งแก่ตนและเพื่อคนอื่นให้สำเร็จลุล่วงไปถึงจุดเป้าหมายแล้วก็ตาม ก็ไม่ทราบว่าประโยชน์นั้นจะเอาไปใช้เพื่อใคร ณ ที่ไหน

คำถาม ๑๑ สมาธิเสื่อมเพราะอะไร ปัญญาเสื่อมเพราะอะไร จิตใจจึงไม่สว่าง

คำตอบ ๑๑ ใจ สมาธิ ปัญญา ๓ อย่างนี้ ที่เสื่อมก็หมายถึงอันเดียวกันเพราะเป็นของเนื่องกัน อันที่จริงแล้วใจหรือจิตนี้ไม่มีเสื่อมเป็น จิตคือผู้คิดผู้นึกผู้รู้สึกนั้นเอง ที่เราพูดว่าเสื่อม ๆ นั้น เพราะจิตคิดไปในทางเศร้าหมองแล้วก็ทำให้จิตหดหู่เหี่ยวแห้งไม่สบายใจ ก็เรียกว่าจิตเสื่อมหรือจิตตก แล้วแต่จะสมมุติเอาตามชอบใจ แท้จริงจิตมันก็ทำหน้าที่ตามเดิมของมันอยู่นั่นเอง

ถ้าจิตตั้งมั่นจดจ้องอยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) ที่เรียกว่าสมาธิ จิตใจก็ผ่องใสเบิกบาน พิจารณาอะไรดูรู้อะไรก็ผ่องใสชัดเจนแจ่มแจ้ง ที่เรียกว่า เกิดปัญญานั้นเอง รวมความแล้วจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นสมาธิแล้ว พิจารณาอะไรก็ปลอดโปร่งรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี เรียกว่า จิตสมาธิปัญญาเจริญงอกงามดี ถ้าหากตรงกันข้ามเรียกว่าเสื่อม

หากมีปัญหาถามว่า เสื่อมเพราะอะไร ก็ต้องตอบว่า เพราะได้แล้วไม่ระวังรักษา โดยถือว่าตนได้แล้ว ประมาทเสีย แล้วก็ไม่ชำนาญในเรื่องของจิต—สมาธิ—ปัญญา นั้น ๆ ด้วย

คำถาม ๑๒ การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลาย ถ้าพิจารณาถูกต้อง เป็นธรรมทั้งหมด ถ้าพิจารณาผิด เป็นโลกทั้งหมด จะเอากันอย่างไรดี

คำตอบ ๑๒ ในโลกนี้ไม่มีธรรม มีแต่โลกทั้งนั้น ที่เรียกว่าโลกคือหมู่สัตว์หรือขันธโลก พอเราเกิดขึ้นมาก็เป็นโลกแล้ว เราอยู่อย่างนี้ก็เป็นโลก โลกคืออะไร คือการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง คือของไม่เที่ยงมั่นคงถาวร เรียกว่าโลกมันเป็นสภาพนี้ตลอดกาล อย่างที่ท่านแสดงถึงเรื่องโลกธรรม มีความสุข—ทุกข์สรรเสริญ—นินทา ถ้าได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ท่านเรียกว่าโลกธรรม หมายความว่ามันเป็นโลก เรียกว่าธรรมของโลก เราจะเรียกว่า อันนี้เป็นโลกอันนี้เป็นธรรมก็เรียกยาก ธรรมอันใดโลกอันนั้น โลกอันใดธรรมอันนั้น ผมพูดแล้วแต่เบื้องต้นว่าโลกนี้ไม่มีธรรม โลกทั้งนั้น จะเป็นธรรมก็เพราะเหตุผู้มาพิจารณาเห็นว่าอันนี้เป็นโลกธรรม เหตุนั้นท่านจึงบอกให้รู้เท่าเข้าใจเรื่องโลกธรรม

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้ ไม่ใช่ธรรมสูงส่งอะไรหรอก เมื่อพระองค์มาตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้วก็เห็นโทษ เบื่อหน่ายสละปล่อยวางได้จนไม่เข้าไปยึดไปหลง จิตใจสะอาดผ่องใส อยู่เหนือโลก อยู่สูงกว่าโลก จึงเรียกว่าถึงโลกุตรธรรม

แล้วถามว่าจะเอาอย่างไรกัน ตอบว่าเมื่อมาพิจารณาเห็นโลกเป็นขันธ์ (คือตัวตน) โดยเข้าใจผิดแล้วก็เข้าไปยึดเอาจึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาขันธ์เห็นเป็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง โลกก็เช่นนั้น แล้วไม่หลงผิดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนเป็นตัว ปล่อยวางได้ ก็เป็นธรรม ไม่เป็นทุกข์ เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นแจ้งเข้าใจตามเป็นจริงดังนี้แล้ว ย่อมไม่หลงเข้าไปยึดเอาขันธ์เอาทุกข์มาไว้เป็นของตัวเป็นธรรมดา

คำถาม ๑๓ การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลายเห็นชัดเจนว่าเป็นอนัตตา ไม่มีตนมีตัว ไม่มีเรามีเขา จนเบื่อหน่ายไม่อยากพิจารณาอีก ภายหลังมาพิจารณาอีกเลยไม่ชัด นี่เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ๑๓ การพิจารณาเห็นแบบนี้ นักปฏิบัติมีมากทีเดียว ผลที่สุดมักเสื่อม ทรงอยู่ไม่ได้ เพราะการเห็นเช่นนั้นมิใช่ปัญญาวิปัสสนาหรือปัญญาเกิดจากมรรค มันเป็นความรู้ชัดแจ้งเกิดจากฌาน เห็นชัดเจนก็จริง จนเบื่อหน่ายก็จริงแล แต่มันเบื่อหน่ายเอนเอียงไปในทางที่ไม่พอใจ (โทสะ) ขาดเหตุผล จิตจึงขาดความสงบยิ่งขึ้นไปอีกแล้วเกิดความสลดสังเวช พูดย่อ ๆ สรุปแล้ว เห็นรูปเป็นอนัตตา แต่มายึดเอาความเห็นความรู้ของตนเป็นอัตตาไปเสีย เมื่อไม่พิจารณาถึงเหตุผลของอนัตตา ความรู้ก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น แล้วก็ชักให้เบื่อในการพิจารณาในเรื่องนั้น อันแสดงถึงเรื่องจิตเริ่มเสื่อมจากภูมิธรรมนั้นแล้ว ต่อไปอีกพอรู้ตัวว่าตนพิจารณาไม่ชัดได้อย่างเดิม พอมาพิจารณาเรื่องเก่าอีกเลยไม่ชัด ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายพึงพิจารณาและระวังสังวรในเรื่องนี้จงมาก บางคนเข้าใจว่าตนถึงที่สุดของพรหมจรรย์แล้ว เพราะอะไร ๆ เมื่อ

พิจารณาแล้วก็เป็นอนัตตาไปทั้งหมด แต่แล้วก็ไปถือเอาความรู้ความเห็นนั้น ๆ เป็นอัตตาไป โดยไม่รู้ตัว

คำถาม ๑๔ คำว่าเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั้น หมายความว่ากิเลสมันหมดสิ้นไป ไม่มีเหลืออยู่อย่างนั้นหรือ หรือว่ากิเลสมันยังมีอยู่แต่มันไม่สามารถมาหุ้มห่อจิตได้เพราะอำนาจของสติ—สมาธิ—ปัญญามีพลังเหนือกว่า

คำตอบ ๑๔ อารมณ์ที่ทำให้ใจเศร้าหมอง เรียกว่ากิเลส บ่อเกิดของกิเลสคืออายตนะภายในทั้ง ๖ มีตา เป็นต้น คำว่าเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั้น ความหมายก็ชัดอยู่แล้ว ท่านไม่ได้พูดว่ากิเลสมันหมดสิ้นไป ไม่มีเหลือเหมือนกับไฟไหม้ฟางฉะนั้น ท่านหมายเอาใจไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวยึดเอาอารมณ์ทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองมาหุ้มห่อจิตใจของผู้นั้นต่างหาก แต่กิเลสมันก็เป็นกิเลสอยู่ตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น บางสำนวนท่านแปลว่า "เป็นผู้ไกลจากกิเลสทั้งปวง" ก็ไม่ทราบว่าใจมันไกลจากกิเลสไปอยู่ไหน เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหลาย อายตนะก็มีอยู่ที่ตัวของเรานี้ แล้วมันจะไกลได้อย่างไร นั่นเข้าใจว่าเป็นเพียงโวหาร แท้จริงแล้วคงหมายความว่าไม่เข้าไปยึดเอากิเลสมาไว้ให้เศร้าหมองแก่ใจด้วยอำนาจของสติ—สมาธิ—ปัญญา ที่ได้อบรมไว้ดีแล้วนั่นเอง

ที่พูดกันมาแล้วนั้นก็นับว่าน่าฟังอยู่เหมือนกัน ต่อจากนี้ไปมีเรื่องอะไรบ้างที่จะต้องสนทนาและปรึกษากันอีก ขอฟังความคิดความเห็นในเรื่องที่ได้ประสบมาแล้ว หรือความคิดความเห็นในด้านการภาวนาก็ได้

คำถาม ๑๕ ขอโอกาส การที่เราป่วยเป็นไข้ได้รับเวทนาอย่างแรงแล้ว เราจะรักษาไว้เพียงความสงบดี หรือจะยกเอาเวทนานั้นขึ้นมาพิจารณาต่อสู้ดี

คำตอบ ๑๕ เรื่องนี้มันใช้ได้ทั้ง ๒ อย่าง คือว่าบางองค์บางท่านเมื่อเวทนาหนัก ๆ เข้าสู้ไม่ได้ ก็ต้องต่อสู้ด้วยความสงบคือปล่อยวางทิ้งหมดเลย เป็นได้เหมือนกันคือ ทำความสงบทอดธุระปล่อยวางจิตจนเข้าสู่ความสงบเต็มที่จนไม่รู้สึกตัวเลย อยู่ได้นาน ๆ บางทีตั้งเป็นชั่วโมงสองชั่วโมง พอจิตถอนออกมาไม่ว่าอาการไข้อาการป่วยก็ตาม เกิดหายได้เด็ดขาดก็มีถมเถเหมือนกัน ผู้ที่ทำเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องผจญต่อสู้ เป็นเรื่องหลบภัยคล้าย ๆ กับวิ่งลงหลุมหลบภัยทางอากาศ พอเครื่องบินมาก็กลัวลูกระเบิด ลงหลุมเสีย แต่ผู้ที่ทำได้เช่นนี้มันต้องชำนาญ ใจต้องกล้าหาญจึงจะทำได้ แต่ก็ไม่ได้ตลอดไป

ผมเคยได้ยินมีเจ๊กคนหนึ่ง แกชอบทำแบบนี้เหมือนกัน แต่รุ่นเก่า ๆ เจ๊กยังไว้ผมเปียอยู่ แกทำคนเดียวมีแต่ความสงบถ่ายเดียวอยู่ตลอดเวลา อาหารแกก็ไม่ต้องรับทาน มีถุงข้าวแห้งไว้สำหรับเวลาหิวก็อมแล้วก็นั่งภาวนาตลอดเวลา พระผู้หลักผู้ใหญ่ไปเห็นเข้าเลยถามแกว่า *"ตาแป๊ะเป็นอย่างไรสบายไหม" "สบายไม่รับทานอาหารก็สบาย"* แล้วแกก็อยู่กับสัตว์ป่าด้วย พวกเสือพวกอะไรต่าง ๆ มาออกลูกในถ้ำที่แกอยู่ แกก็อยู่ด้วยกันไม่กลัว คนอย่างนี้เมตตามาก เมตตาสัตว์ สงสารสัตว์ เห็นสัตว์กับตนเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ในผลที่สุดก่อนที่แกจะสิ้นใจ เขาเล่าหรอก เราไม่เห็นด้วยกับตาทุรนทุรายดิ้นรนไม่มีสติสตังเลย อีกเรื่องหนึ่ง มีพระองค์หนึ่งก็อย่างที่ว่านี้เหมือนกัน ในผลที่สุดเวลาจะมรณภาพอยู่ในกุฏิดิ้นเอาเสียไม่มีดี น้องชายเรียกอย่างไรก็ไม่ได้ยิน ต้องพังประตูเข้าไป ในผลที่สุดไม่มีสติสตังเลยมรณ-

ภาพ อย่างนี้เป็นตัวอย่างคือการทำความสงบนั้นไม่มีปัญญา ถ้าพูดตามหลักก็เข้าฌานอยู่ด้วยฌาน แบบวิธีนี้ก็ใช้ได้เหมือนกันแต่เป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น ถ้าจะเอากันจริง ๆ จัง ๆ ไม่ได้ คือการจะละทุกข์—สมุทัยให้เด็ดขาดได้ ต้องชำระด้วยปัญญา มิใช่เพียงสงบเฉย ๆ และความสงบเช่นว่านั้นก็ใช้ได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น ไม่ตลอดไป ฉะนั้นทางที่ดีเมื่อเวทนาเกิดขึ้นแล้วควรหยิบยกเอาเวทนานั้นแล ขึ้นมาพิจารณาตามนัยแห่งสติปัฏฐานภาวนาให้เห็นสักแต่ว่ามิใช่ขันธ์ เมื่อเห็นชัดมีเหตุผลถูกต้องตามความเป็นจริงแล้ว มันจะปล่อยวางอุปาทานในขันธ์เอง พร้อมกันนั้นก็จะเป็นเครื่องวัดไปในตัว เมื่อเราปรากขันธ์อยู่ว่า เราได้เห็นสภาพของขันธ์ตามความเป็นจริงและปล่อยวางได้ขนาดไหนแล้วเวลานี้ แบบนี้เป็นการเดินมรรคจัดเข้าปัญญาวิปัสสนา อย่างนี้ได้ประโยชน์กว้างขวางดำเนินตามมรรคเรื่องกำหนดต่อสู้แบบนี้ทำให้เกิดปัญญาจนสละปล่อยวางอุปาทานลงได้ เหตุนั้นทางที่ดีที่สุดนั้น เมื่อหัดทำความสงบคือปล่อยสละอย่างเบื้องต้นได้นั้น ให้มันชำนาญก็ใช้ได้ดีเหมือนกัน ใช้ได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่ว่าอย่าไปติดในเรื่องนั้นต้องมาหัดต่อสู้ผจญอีกทีหนึ่งให้มันได้ทั้งสองด้านสองทาง จึงจะเป็นการดีมาก

คำถาม ๑๖ คำว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น หมายความว่าสังขารต่างหากเป็นทุกข์หรือว่าใจเป็นทุกข์ แล้วสิ่งที่ไม่เป็นทุกข์นั้นคืออะไร

คำตอบ ๑๖ สังขารมีสอง คือรูปสังขาร ๑ (คือวัตถุ) นามสังขาร ๑ (คือใจ) สังขารทั้งสองไม่เป็นทุกข์ ที่ท่านว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น ท่านหมายเอาความเข้าใจไปยึดถือเอาสังขารนั้นมาเป็นตัวเป็นตนต่างหาก ท่านที่เข้านิโรธสมาบัติท่านปล่อยวางสังขารทั้งหลายแล้ว ทุกข์ของท่านก็ไม่มี คนตายไม่

มีผู้ใดเข้าไปยึดรูปของเขา เขาก็ไม่เป็นทุกข์ คนผู้ยังเป็นอยู่ เข้าไปยึดเอารูปเขาก็เลยเป็นทุกข์ สังขารจิตผู้คิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ นา ๆ หากมันเป็นทุกข์แล้วมันก็คงไม่คิดนึกปรุงแต่งแน่ แต่นี่มันไม่เป็นทุกข์มันจึงคิดนึกปรุงแต่งไม่รู้จักจบจักสิ้น อุปาทานผู้เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้นมาเป็นตนเป็นตัวเลยเป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ทุกข์ก็คือผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้น ๆ มาเป็นตัวเป็นตน นั่นเอง

คำถาม ๑๗ สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึงไม่อยากละ ทุกข์จริงแท้คือการสะสม ทำไมคนเราจึงชอบสะสม ถ้าไม่สะสมไม่ละทั้ง ๒ อย่างนี้เรียกว่าอะไร

คำตอบ ๑๗ เรื่องนี้เป็นของพูดยากเพราะคนเราเกิดมาสุขอยู่ด้วยการเข้าไปยึดเท่านั้น ถ้าไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องยึดของใจแล้วจะอยู่ไม่เป็นสุขเลย แม้แต่นักปฏิบัติเพียรพยายามสลัดทั้งด้านวัตถุและอารมณ์ของใจอยู่เสมอ ๆ แต่แล้วพอสลัดอันนี้ได้แล้วมันกลับไปยึดเอาอันอื่นอีก นี่เพราะความเข้าไปยึดในสิ่งนั้น ๆ เป็นอารมณ์ของใจ (คือกิเลส) มันเป็นพื้นฐานธรรมดาของคนเราอยู่แล้ว และไม่เคยได้รับความสงบสุขของใจ เพราะการสลัดในวัตถุและอารมณ์นั้น ๆ ตราบใดผู้ ที่ยังไม่ได้อบรมกายใจให้เข้าถึงความสงบอันแท้จริง เห็นโทษของความเข้าไปยึดถือว่าเป็นทุกข์แล้ว ผู้นั้นจะไม่ยอมสละ เพราะเห็นโทษของความเข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ อยู่ตราบนั้น ฉะนั้นท่านผู้มีปัญญาฉลาดจึงไม่ยอมเข้าไปยึดถือหรือสะสมในสิ่งนั้น ๆ แล้วเพ่งพิจารณาเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ อยู่ โดยความไม่ประมาทจะเรียกว่าสละก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าสะสมก็ไม่ใช่ เลยหาชื่อสมมุติไม่มี

คำถาม ๑๘ เดี๋ยวนี้คนมักจะพูดว่าหมดกาลหมดเวลาของมรรคผลนิพพานแล้ว ถ้าหากว่ายังมีผู้ประพฤติปฏิบัติอยู่ สัจจธรรมของจริงก็ยังมีอยู่ มันจะหมดกาล หมดเวลาไหมครับ

คำตอบ ๑๘ ความคิดของคนที่ไม่ได้ปฏิบัติโดยอนุมานเอานั้น เขาคิดว่ามรรค ผล นิพพานคล้าย ๆ กับลูกไม้หมดฤดูกาล เขาเข้าใจกันอย่างมะม่วง ลำใยหมดฤดูแล้วไม่มีลูก แท้จริงสัจจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของมีอยู่ประจำโลก คนที่เขาไม่เห็นธรรม อย่างตัวของเขาเองผู้พูด มีธรรมอยู่ในตัวของเขาแต่เขามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็ไม่ใช่แบกหามหรือไปขนเอาธรรมมาจากไหน ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า ธรรมที่เป็นของจริงของแท้เรียกว่าธรรมล้วน ๆ นั้นมีอยู่ แต่คนเราไม่เห็นธรรม หมายความว่า ธรรมคืออริยสัจ พระพุทธองค์ก็ชี้เอาทุกข์ มีชาติทุกข์เป็นต้น สมุทัยก็คือตัณหา ๓ มีกามตัณหาเป็นต้น นี่ธรรมแท้ ๆ เป็นของจริงมีอยู่ในตัวของเราทุก ๆ คน แต่คนเราไม่เห็น ไม่รู้คือปฏิบัติไม่ถึง ชำระใจไม่สะอาด ไม่เข้าถึงความบริสุทธิ์ จึงไม่เห็นอริยสัจจธรรมนั้น

อีกแง่หนึ่งธรรมล้วน ๆ ไม่มี มีแต่โลก อันนี้เป็นสำนวน คือทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในโลก เป็นของโลกทั้งนั้น ชาติก็เป็นของโลก ชรา พยาธิ มรณะก็เป็นของโลก ตัณหาความทะเยอทะยาน กามตัณหา ภวตัณหา ล้วนเป็นของโลกทั้งนั้น ธรรมแท้ไม่มี แต่ว่าผู้ปฏิบัติตนของตนให้เข้าถึงธรรมคือใจเป็นธรรม ใจปล่อยวางเรื่องความยึดความถือทั้งหลายเหล่านี้ ใจเข้าถึงความสงบเยือกเย็น ปล่อยทั้งโลกทั้งปวงหมด จึงค่อยมามองเห็นโลกกลายเป็นธรรมหมด คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่อย่างนั้น เลยไม่เข้าไปยึด

ไปถือ จึงว่าธรรมล้วนไม่มี มีแต่โลก ผู้มามองเห็นโลกตามสภาพเป็นจริงอย่างไรแล้วไม่เข้าไปยึดถือวางตามความเป็นจริงได้ สิ่งที่วางและผู้วางเลยกลายเป็นธรรม มันกลับกัน มันเป็นสำนวน ถูกด้วยกัน ทีแรกบอกว่าธรรมบริสุทธิ์มีอยู่ มรรคผลนิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล คือผู้มาชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยปัญญาอันชอบแล้ว มองเห็นโลกตามสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบนั้นแล้วไม่เข้าไปยึดถือในโลกทั้งปวง จะเรียกว่ามรรคผลนิพพานหรืออะไรก็ตาม คนต่างหากเสื่อมสูญจากมรรคผลนิพพาน ก็เท่านั้น เพราะไม่ปฏิบัติให้เข้าถึงตรงนั้น พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็ไม่ได้เอามรรคผลนิพพานมาจากที่อื่น ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้เอามาจากอื่นเลย สัพพัญญุตญาณมารู้ของจริงก็ของในโลกนี้ทั้งนั้น รู้ด้วยพระองค์เองจึงเรียกว่าสัพพัญญุตญาณ พระสาวกทั้งหลายได้ฟังพระพุทธสาวก เหตุนั้นมันจะเรียกว่ามรรคผลเสื่อมได้อย่างไร ไม่มีเสื่อมหรอก อย่างทุกวันนี้คนทั้งหลายกลัวนักกลัวหนา กลัวศาสนาจะเสื่อมจากประเทศไทย กลัวลัทธิการเมืองต่าง ๆ จะมาเบียดเบียนและย่ำยีให้เสื่อมสูญ แต่หาได้รู้ไม่ว่าผู้ที่พูดอยู่นั้นบางคนศีล ๕ ข้อก็รักษาไม่ครบเลยสักที นั่นพุทธศาสนาในตัวของเขาได้เสื่อมไปแล้วมิใช่หรือ

พระชัยชาญ ชยธมฺโม

อายุ ๓๑ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

เป็นลูกพ่อค้าคหบดีคนหนึ่งในตลาดอุดรธานี เคยเป็นนักศึกษาโรงเรียนอัสสัมชัญพานิช วิชาธุรกิจ หลังจากจบการศึกษาได้ออกมาช่วยงานที่บ้าน มีความสนใจและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่อายุราวสิบกว่าขวบและความสนใจนั้นได้เกาะกินอยู่ในใจตลอดมา ได้ฝึกอบรมกรรมฐานด้วยตนเอง โดยอาศัยหนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกรรมฐาน

เมื่ออายุได้ ๒๗ ปี ได้ลาบิดาออกบวชที่วัดโพธิ-สมภรณ์ สอบได้นักธรรมตรี ภายหลังได้ออกไปฝึกกรรมฐานอยู่กับพระอาจารย์มหาบัว วัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ประมาณ ๒ เดือน เกิดอาพาธเป็นฝีคันธสูต จึงได้ลาสิกขา

ออกมารักษาตัว รวมเวลาบวชได้ ๘ เดือน เมื่อรักษาโรคหายดีแล้ว สุขภาพสมบูรณ์ขึ้นจึงเริ่มคิดถึงรสชาติของพรหมจรรย์ที่ได้รับเมื่อบวชครั้งก่อน และได้ขอลาบิดาออกไปฝึกอบรมที่วัดหินหมากเป้งเป็นเวลาหลายเดือน แล้วได้ขออนุญาตลาบวช แต่บิดาไม่เต็มใจอนุญาตเพราะกลัวสุขภาพจะทรุดและอาจเกิดโรคอีกได้

แต่ด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง จึงได้ตั้งประณิธานในใจว่า ตราบใดที่ยังมีความเชื่อมั่นศรัทธาเช่นนี้จะไม่ยอมให้ผู้ใดมาทำลายแรงศรัทธานี้เป็นอันขาด ในที่สุด บิดาต้องยอมอนุญาต จึงได้บวช ณ วัดหินหมากเป้งนั้นเอง โดยมีท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี เป็นพระอุปัชฌายะ

เมื่อบวชแล้ว มีความรู้สึกว่า แม้จะทำจิตให้สงบได้เร็วและชำนาญยิ่งขึ้นกว่าเดิมก็ตาม แต่บางครั้งจิตก็ยังมีความหวั่นไหวต่ออารมณ์ภายนอกอยู่ หากด้วยความเลื่อมใสศรัทธาอย่างหนักแน่น จึงยังคงประพฤติพรหมจรรย์มาจนบัดนี้ และได้รับภาระในการแปลภาษาอังกฤษเป็นไทยในการศึกษาสนทนาธรรมของพระฝรั่งที่ศึกษาสนทนาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง ด้วย

พระชัยชาญ ชยธมฺโม ได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ด้วยคำถามต่อไปนี้

ธรรมมิใช่อาหาร คือจานข้าวที่มีผู้ยกมาให้

แต่ธรรมแท้ย่อมสัมผัสด้วยใจ

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ ท่านอาจารย์ การที่เราจะเริ่มมีการพูดเกี่ยวกับภาวนาสมาธินี้ มันไม่เป็นการอวดอุตริมนุสธรรมหรือครับ เพราะต้องพูดเกี่ยวโยงไปถึงฌานสมาธิสมาบัติ แม้กระทั่งมรรคผลนิพพาน มันจะไม่เป็นทุกข์เป็นโทษเกี่ยวกับอาบัติที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางไว้หรือครับ

คำตอบ ๑ สนทนากันเรื่องธรรมปฏิบัติแล้วนั้น จำเป็นจะต้องพูดถึงเรื่องจิต พูดถึงเรื่องจิตก็หมายถึงต้องพูดถึงเรื่องสมาธิกับเรื่องสมถะ สมถะก็พูดถึงเรื่องฌานสมาบัติหรือตลอดถึงมรรคผลนิพพานนั่นเอง จำเป็นจะต้องพูด ถ้าไม่พูดอย่างนั้นก็ไม่ทราบว่าจะรู้กันได้อย่างไร ในพระธรรมหรือวินัยท่านก็สอนไว้ว่า อธิศีลสิกขาให้ศึกษาอธิศีล อธิจิตสิกขาให้ศึกษาอธิจิต ก็ได้แก่สมาธิหรือฌานสมาธิ อธิปัญญาสิกขาก็ให้ศึกษาอธิปัญญา หมายความถึงปัญญารู้แจ้งแทงตลอดถึงมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่พูดเรื่องนี้ก็คงไม่รู้เรื่องกัน ที่ท่านบัญญัติสิกขาบทบางข้อบางตอนไว้ว่า ภิกษุอวดอุตริมนุสธรรม คือกล่าวถึงฌานสมาธิ สมาบัติมรรคผลนิพพาน แม้แต่พูดถึงความสงบของจิตของใจ

ท่านปรับอาบัติปาราชิกด้วย เหตุที่ผู้พูดมีเจตนาอวดอุตริ ท่านบอกตรง ๆ เลยว่าอวดอุตริ คำว่า 'อวดอุตริ' ในที่นี้หมายความว่าอวดความดีความงามของตนตั้งแต่ฌาน สมาธิสมาบัติขึ้นไป เพื่อให้เขาเลื่อมใสศรัทธา ปรารถนาลาภผลทั้งที่มีอยู่และไม่มีอยู่ในตน ไม่พ้นจากอาบัติโดยแท้ ถ้ามี อาบัติเบา *แต่ที่พวกเราพากันสนทนากันไม่ได้มุ่งอย่างนั้น ต้องการมุ่งที่จะเข้าใจในหลักปฏิบัติว่าอะไรผิดอะไรถูก ทำอย่างไรถึงถูกทำอย่างไรถึงผิด ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นสมาธิ ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นฌาน อันนั้นเป็นมรรคอันนั้นเป็นผล เราพูดกันอย่างนี้เรียกว่าเป็นการศึกษาโดยเฉพาะเพื่อแสวงหาแนวปฏิบัติให้ถูก ถ้าไม่ศึกษาไม่อบรมไม่สอนกันเช่นนี้แล้วไม่ทราบจะสอนกันอย่างไร พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านเผยแพร่พระพุทธศาสนา ท่านก็สอนและเผยแพร่อย่างนี้ทั้งนั้น จึงพึงเข้าใจเถิดว่าไม่เป็นอาบัติ เราศึกษาเพื่อความบริสุทธิ์หมดจด เพื่อให้เข้าใจในอรรถธรรมในพุทธศาสนาโดยชัดเจน เหตุนั้นจึงไม่ได้จัดเป็นการอวดอุตริมนุสธรรม*

คำถาม ๒ ขอโอกาสครับท่านอาจารย์ นักปฏิบัติทั่ว ๆ ไปตอนที่ท่านภาวนาอยู่โดยปรารภถึงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วพยายามจับเอาอารมณ์นั้นเข้ามาพิจารณาใคร่ครวญก็ดี หรือพยายามปล่อยวางอารมณ์ก็ดี แล้วโดยสภาวการณ์ที่ท่านปล่อยวางได้แล้วหายวับเข้าไปโดยมีสติอยู่ก็ดีหรือไม่มีสติอยู่ก็ดี ทั้งสองนี้ต่างกันอย่างไรและเรียกว่าอะไร

คำตอบ ๒ นักปฏิบัติทั้งหลายเวลาภาวนาอบรมกรรมฐานจะต้องปรารภอารมณ์อันใดอันหนึ่งขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด คือให้จิตจดจ่อเฉพาะอารมณ์อันเดียว นักปฏิบัติทั้งหลายต้องทำอย่างนี้ แต่ยากที่จะอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ แต่

ถึงอย่างไรก็พยายามให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวจนได้ จึงจะเรียกว่ากรรมฐานหรือที่เรียกว่าสมาธิ หรือที่เรียกว่าสมถะ ถ้ายังส่งส่ายอยู่ยังเรียกไม่ได้ว่าสมาธิสมถะก่อน ที่จิตแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวเช่นนี้ ผมเคยพูดเรื่องเอกัคคตารมณ์อารมณ์อันเดียว ในปริยัติท่านแสดงถึงเรื่องฌานมีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปีติสุข เอกัคคตา เอกัคคตาคืออันนี้เอง วิตก วิจารณ์ ปีติ สุขเบื้องต้น ไม่ต้องพูดถึง มาตรงนี้มันเหลือแต่เอกัคคตารมณ์อย่างเดียว ตรงนี้ถ้าพลังของจิตแก่กล้าสามารถยืนตัวอยู่ได้นมนาน ใจจะกล้าหาญแล้วหายวูบไปยังเหลือแต่ใจ คือสติเข้าไปรวมอยู่ที่ใจ ใจอันใดสติอันนั้น สติอันใดใจอันนั้น ยังมีความรู้สึกเฉพาะ ๆ ตัวของมันอยู่ ในตอนนั้นเราจะพูดอะไรก็ไม่ถูก แต่มันเป็นเรื่องของมันเองต่างหาก สำนวนและความเห็นของผมว่าอันนั้นเป็น เอกัคคตาจิต คือมีจิตอันเดียวจริง ๆ ไม่มีอะไรเลย ตรงนั้นบัญญัติสมมุติเรียกว่า อัปปนาสมาธิ คือมันมีสติกับจิตสว่างแจ่มจ้ารู้รอบตัวอยู่อันเดียว เหมือนเพชรที่ใสสะอาดเอาไปใส่ไว้ในกระบอกปิดไว้ให้ดี มันก็ยังใสของมันอยู่เรียกว่าเอกัคคตาจิต จิตอันเดียวแท้ ๆ ทีเดียว

คราวนี้พูดย้อนกลับมาอีกว่า บางครั้งบางคราวที่ถามว่าจิตของเราแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วปล่อยทิ้งเฉย ๆ ไม่เอาอะไร ให้จิตมันวางเฉยเสียได้เหมือนกัน แต่ตรงนั้นมันไม่สนิทที่ทำแบบนั้น โดยมากผู้ชำนาญในการเอาเอกัคคตารมณ์ให้ได้แน่วแน่แล้ว จิตมันปล่อยวางเป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน แต่ว่าเราชำนาญแล้วคราวนี้เมื่อถึงเอกัคคตารมณ์แล้ว เราจะปล่อยทิ้งเฉย ๆ ให้เหลือแต่เอกัคคตาจิตก็ได้ แต่มันหนักแน่นแน่วแน่รสชาติมันไม่เหมือนกันกับที่มันเป็นเอง เหมือนเราไปในสถานที่แห่งหนึ่งที่เป็นสถานที่รโหฐาน เราไปทีแรกตื่นเต้น เมื่อเห็นเข้าแล้วทีหลังเราไปค่อยจืด ๆ ไป แต่

มันไปถึงเหมือนกัน ไปถึงที่เก่าของมันแหละ อย่างที่ว่านี้เรียกอัปปนาสมาธิก็ได้ หรือเรียกว่าอัปปนาฌานก็ถูก อัปปนาฌานมีรสชาติผิดกันนิดหนึ่ง เมื่อมันวับเข้าไปถึงตรงนั้นแล้ว บางทีจิตตรงนั้นจะส่ายไปตามสภาพของมันโดยที่เราไม่ตั้งใจจะให้มันส่าย มันไม่ได้ส่ายไปภายนอก แต่ส่ายไปเห็นนั้นเห็นนี้ต่าง ๆ คล้าย ๆ กับเรื่องใหญ่โตรโหฐาน แล้วก็เพลินสนุกอยู่ในเรื่องนั้น บางทีมันเกิดภาพในตอนนั้น ภาพนิมิตอะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นในตอนนั้น หรือมิฉะนั้นก็ยินดีเพลิดเพลินในความสุขสงบอันนั้น ชอบใจติดใจในเรื่องนั้นอยู่นี้ ผมเรียกว่าอัปปนาฌาน ที่ว่ามาในเบื้องต้น ที่ว่าเอกัคคตารมณ์ ฌานมีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เอกัคคตาก็คือเอกัคคตารมณ์นั้นเอง เอกัคคตานี้พูดทั่วไปในฌานทั้ง ๔ เรียกว่ารูปฌานทั้ง ๔ พูดทั่ว ๆ ไป มาตอนนี้พูดถึงเรื่องอัปปนาฌานเรียกว่าเอกัคคตาจิต ตอนนี้ที่มันเพลินสนุกพอใจในอารมณ์หรือภาพต่าง ๆ อันนี้ผมเรียกว่าอัปปนาฌาน อย่าลืมคำที่เรียกว่าฌาน มันไปจดจ้องหรือเพ่งเฉพาะพอใจยินดีในอันใดอันหนึ่งในความสุขหรือภาพต่าง ๆ ถึงเรียกว่าอัปปนาฌาน ส่วนอัปปนาสมาธิ ไม่อย่างนั้น มันชอบใจก็ไม่ว่า แต่มันมีความเต็มตื้นอิ่มพึงพอตามสภาพของมันแต่มันไม่ใช่ของภายนอก ทั้ง ๒ อย่างนี้ความจริงไม่ได้ประโยชน์อะไรหนักหนา นอกจากเราจะไปพักผ่อนเอาพลัง คือให้จิตมีพลังเท่านั้น ในขณะนั้นทำอะไรไม่ได้เลย ไม่รู้อะไรทั้งนั้น ทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เข้าไปอยู่ในสภาพเดิมของจิต เข้าไปอยู่ตามเรื่องของเรื่อง

ถ้าหากว่าเป็นฌาน พอถอนออกมาจากอันนั้น มันก็จะส่งส่ายไปตามสภาพเดิม ในสภาพของจิตมันมีอายตนะผัสสะก็ต้องไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่จะรู้สึกว่าผิดแผกจากเก่า รสชาติจืดไปหรือถ้ามิฉะนั้นก็จะเห็นอารมณ์ของอายตนะเป็นของแปลกประหลาด น่าขบขัน น่าหัวเราะ

ถ้าหากว่าเป็นอัปปนาสมาธิ พอถอนออกมาจากนั้นแล้ว มองสิ่งของวัตถุสารพัดทั้งปวง แม้แต่ของไม่มีวิญญาณก็จะเห็นเป็นไตรลักษณ์ เห็นเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ความสลดสังเวชและเบื่อหน่ายในเรื่องนั้นก็จะเกิดขึ้น คลายจากความยึดถือในที่นั้น ๆ มีแต่ความสลดสังเวชท่าเดียว

ผลมันผิดแปลกกันอย่างนี้ อันนี้มันเป็นสำนวนและคำพูดของผมนะ แต่อาจจะไม่ตรงกับตำรับตำราก็ได้ หากผู้ปฏิบัติเป็นไปอย่างนั้นแล้วก็ยากที่จะเข้าใจหรืออาจจะมีเรื่องทักท้วงในคำพูดของผมก็ได้ เรื่องนี้เมื่อจะพูดต่อไปอีกก็ยังมีเรื่องยืดยาวเหมือนกัน ในตอนนี้ผมขอพูดแต่เพียงเท่านี้ก่อน

คำถาม ๓ ท่านอาจารย์ครับ แล้วอย่างสภาพที่มีการใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่ง ใคร่ครวญอยู่อย่างนั้น แรก ๆ ก็ใคร่ครวญธรรมดา ๆ แต่เวลาใคร่ครวญไปเรื่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่จับเอาอารมณ์นั้นอยู่โดยที่เราไม่รู้สึกตัวว่ามันดิ่งลงตั้งแต่เมื่อไหร่ เวลาวกมาอีกทีหนึ่งเหมือนเราไม่ได้คิดเหมือนกับอยู่ภายนอก แต่ว่ามันดิ่งลึกลงไปคล้ายกับฝันไปเลยครับ สภาพการณ์นั้นรู้สึกว่าแปลกมากและสภาพการณ์เช่นนี้เรียกว่าอะไรครับ

คำตอบ ๓ คือเรื่องที่คล้าย ๆ กับอธิบายมาแล้ว เมื่อจิตดิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว จับจุดเดียวอยู่อย่างนั้น ถ้าหากสติของเราเผลอลงไป มันก็จะวูบหายไป วูบหายไปคล้าย ๆ กับหลับงีบไปพักหนึ่ง บางทีก็อยู่เป็นครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงก็ได้ มันจึงจะรู้สึกตัวขึ้นมา อันนี้ก็อยู่ในสภาพของภวังค์เรียกว่าภวังคจิต ภวังค์นี้ในตำราก็มีหลายอย่าง ถ้าพูดถึงเรื่องฌานแล้ว ท่านเรียกว่า *ภวังคบาท ภวังคจรณะ* และ *ภวังคุปัจเฉทะ* ถ้าวูบหายเดี๋ยวเดียวแล้วรู้สึกตัวเรียกว่าภวังคบาท ภวังคจรณะนั้นพอวูบเข้ามีส่าย ๆ ไปมาอยู่ในนั้น แต่ไม่ส่ายออกข้าง

นอกส่ายเรื่องของมันเอง ส่วนภวังคุปัจเฉทะนั้น พอรวมวูบเข้าไปแล้วขาดอารมณ์ภายนอกหมดหายเงียบเลย นี้มาเทียบกับสมาธิที่เรียกว่า *ขณิกสมาธิ* คือรวมวูบประเดี๋ยวใจแล้วก็รู้สึกขึ้นมา *อุปจารสมาธิ* คือรวมเข้าแล้วส่าย คล้าย ๆ กันกับภวังคจรณะแต่โดยมากมันส่ายในธัมมารมณ์หรือธัมมวิจัย *อัปปนาสมาธิ* ก็เคยอธิบายมาแล้ว แน่วเข้าไปหายจากอารมณ์ภายนอก มันไปมีความรู้สึกอะไรภายใน แต่สว่างจ้าของมันอยู่ต่างหาก

ภวังค์กับสมาธิใกล้กันเหลือเกิน เหตุนั้นโดยมากที่ท่านแสดงเรื่องธรรมะในเรื่องหัดภาวนาสมาธิแล้ว ในที่ต่าง ๆ มักจะพูดสมาธิกับฌานรวมกัน บางทีก็พูดถึงเรื่องฌาน บางทีก็พูดถึงเรื่องสมาธิ แต่ที่ผมอธิบาย ผมอธิบายแยกสมาธิอีกส่วนหนึ่ง ฌานอีกส่วนหนึ่ง สมาธิพูดถึงเรื่องอารมณ์เดียวกับฌานเมื่อมีสติควบคุมจิตแน่วแน่พิจารณาเห็นอสุภปฏิกูลหรือมรณานุสติอะไรก็แล้วแต่เมื่อจิตรวมเข้าไปแล้วไปเพ่งพิจารณาอารมณ์ของมันอยู่ ไม่หลงไม่ติดไม่ยินดีในอารมณ์นั้น ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น เรียกว่าสมาธิ มีสติควบคุมจิตอยู่ จิตรวมได้พักหนึ่งแล้วก็หายไปลืมไป แล้วถอนขึ้นมาอย่างที่อธิบายมาแล้วข้างต้น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิอย่างที่ว่ามาแล้ว ส่วนฌานนั้นจิตแน่วแน่เพ่งอยู่ในเอกัคคตารมณ์เหมือนกันแต่เมื่อวูบรวมเข้าไปเป็นเอกัคคตาจิตแล้ว มันกลายเป็นภวังคจิตไป ในขณะที่มันหายวูบเข้าไปเรียกว่าสภาพของภวังค์ เวลาถอนออกมาแล้ว บรรดากิเลสทั้งหลายนั้นที่เคยมีอยู่แล้วก็มีอยู่ตามปกติธรรมดา จึงว่าผลน้อยเหลือเกิน ถ้าหากว่าเป็นสมาธิ พอถอนออกมาจากอัปปนามาอยู่ในอุปจาระแล้ว มันจะได้ความรู้ความฉลาดมองสิ่งสารพัดทั้งปวงเป็นเรื่องอนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา มันจะถอนอัสมิมานะความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ มันมีประโยชน์ผิดแผกกันตรงนั้น ฉะนั้นจิตที่วูบเข้าไปนั้นเรียกว่า

ฌาน จำพวกฌานโดยมากตอนนี้มักจะพูดกันว่านั่งหลับ คือว่านั่งหลับไม่รู้ตัว เลย ไม่ทราบอะไรต่ออะไร ถ้าจะพูดตามที่เขาพูดกันอยู่โดยมาก เรียกว่า *พรหมลูกฟัก* มีแต่รูปไม่มีจิตก็น่าจะเข้าที คือตรงนั้นมันนั่งโด่เฉย ๆ ไม่มีอะไร เลย ไม่ทราบว่าจิตหายไปเสียที่ไหน แท้ที่จริงแล้วจิตก็มีอยู่ในนั้นแหละ เมื่อ สติหายไปจิตก็ไม่ทราบว่าอยู่ที่ไหน เลยกลายเป็นนั่งหลับไป เกิดเป็นพรหม ลูกฟักในมนุษย์ไปเสียทีก็ดีแล้ว (ผมบัญญัติ) แต่เมื่อจิตทอดทิ้งแล้ว ลูกฟัก มันจะอยู่ได้อย่างไร นักปฏิบัติทั้งหลายกลัวจะเป็นพรหมลูกฟักก่อนจะเป็นจริง ขึ้นมาอีกเสียซ้ำ

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์ครับ อีกสภาวะหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติเวลาที่เพ่ง พิจารณาอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่แล้วจิตก็ดิ่งลงไป ดิ่งจนไปใคร่ครวญพิจารณา อะไรของมันก็ไม่ทราบ รู้สึกว่าภายในใจเกิดชัดเจนแจ่มแจ้งอะไรสักอย่างหนึ่ง เกิดความอิ่มอกอิ่มใจอย่างเต็มที่ แต่ไม่รู้ว่าพิจารณาเรื่องอะไรและอิ่มอกอิ่มใจ เรื่องอะไรกันแน่ หลังจากสะดุ้งสุดตัวมาอีกครั้งหนึ่ง แต่ไม่รู้เรื่องตัวเองว่านั่น มันเรื่องอะไรกันแน่ อนึ่งพอจิตมันดิ่งลงไปแล้ว มันมีปรุงมีแต่งโดยที่เราไม่ได้ ปรุงแต่ง แต่มันปรุงแต่งของมันเอง ดูคล้าย ๆ กับกว้างขวางเบิกบาน ดูคล้าย ๆ กับมากมายเอาเสียจริง ๆ จัง ๆ เวลาจิตถอนออกมา ย้อนกำหนดพิจารณาถอย หลังกลับไปถึงสภาพนั้น นิดเดียวไม่มีอะไรหรอก

คำตอบ ๔ เรื่องแรก จิตเข้าภวังค์ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น เรื่องหลังนี้ ก็เช่นเดียวกัน แต่มันแสดงถึงภพภูมิของจิตล้วน ๆ ชัดขึ้น พวกฌานก็เป็น อย่างนี้แหละ ผมจึงอธิบายว่า ใจของคนเรานั้นอยู่ในสภาพที่ยังไม่พ้นจาก ขันธ์ ขันธ์ ๕ ยังมีขันธ์ ๔ ท่านว่าอย่างนั้น สภาพอย่างนั้นเรียกว่าสภาพ

ของขันธ์ ๔ คือว่าไม่มีรูปไม่มีกาย ไม่ยึดรูปยึดกายเรียกว่าขันธ์ ๔ แต่แท้ที่จริงก็มีขันธ์ ๕ ดี ๆ นี่แหละ แต่เป็นขันธ์ ๕ ของใจอันนั้น ใจมันหลุดออกจากกายแล้ว มันยังเหลือแต่ใจอันเดียว แต่เพราะมันยังชำระใจให้ขาดจากความยึดในกายไม่หมด มันเลยหนีขันธ์ ๕ ไปไม่ได้ ขันธ์ ๕ ตรงนี้แหละมันพาไปเกิด ไปเกิดภพน้อยภพใหญ่ ชาติน้อยชาติใหญ่ก็อันนี้แหละ เราจะเห็นได้ชัดเลยว่าอาการที่มันเป็นอยู่นั้นเหมือน ๆ กับคนเราธรรมดา ๆ นี้เอง อะไร ๆ มีเท่าเก่าหรืออาจยิ่งกว่าธรรมดานี้เสียอีก เช่น ดีใจมากกว่าธรรมดา เสียใจมากกว่าธรรมดา สุขมากกว่าธรรมดา ฉะนั้นผู้ที่บำเพ็ญฌานให้เกิดแล้ว ถ้าตายไป ท่านว่าไปเกิดเป็นเทพมีความสุขมากกว่ามนุษย์ มีอายุยืนยาวนานกว่ามนุษย์ เพราะสภาพของฌานมันยังมีขันธ์อยู่ เหตุนั้นที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพานนั้น ท่านไม่ได้อยู่เช่นนั้น ท่านมาอยู่นอก ๆ อยู่ระหว่างขันธ์นอกกับขันธ์ใน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า อยู่ในระหว่างโลกกับธรรมนี่แหละ ให้เห็นทางโลกให้เห็นทางธรรมไปพร้อม ๆ กัน ให้ชัดทางโลกทางธรรม ให้เห็นความจริงของทางโลกทางธรรม จนกระทั่งวางทางโลกทางธรรมได้ อันนี้จะพูดอีกนัยหนึ่ง มันเห็นโทษของขันธ์ ๕ ที่หยาบ ๆ แล้วละทิ้งแต่ไปยินดีในขันธ์ ๕ ของใจภายใน แล้วก็ติดและยินดีเพลิดเพลินอยู่ในภพของใจ เลยเป็นภพของใจ ที่เรียกว่า อะมิสกาย (เทพ) เมื่อจะละขันธ์ ๕ ที่หยาบๆ นี้แล้ว (ตาย) เมื่อจิตนั้นยังไม่เสื่อมจากสภาพนั้นก็ยังเหลือแต่ขันธ์ ๕ ของใจ

พระพูลศักดิ์ ญาณวฑฺฒโก

อายุ ๕๖ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

เป็นชาวเมืองชลบุรี สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยสำรองทหารบก เข้ารับราชการสังกัดกองทัพอากาศ ได้รับยศนาวาอากาศโท มีครอบครัวแล้ว มีบุตรธิดา ๓ คน ได้มีศรัทธาไปอบรมกรรมฐานแบบวัดมหาธาตุ เมื่อเข้าไปอบรมแล้วได้เกิดเป็นสมาธิ ทำให้กายโยกคลอน แต่อาจารย์แก้ให้ไม่ได้ เกิดความรำคาญจึงเลิกเสีย ต่อมาได้อ่านหนังสืออานาปานสติ แล้วปฏิบัติตามจนเกิดนิมิตเป็นอสุภะสลดใจจนน้ำตาไหล และยังได้เกิดภาพนิมิตต่างๆอีก

วันหนึ่ง ได้ไปพบท่านพระอาจารย์เทสก์ที่วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน โดยท่านเดินทางจากจังหวัดภูเก็ตและได้มาพักอยู่ ณ ที่นั้น จึงได้ไปกราบนมัสการเรียนถามถึง

เรื่องการภาวนาตามที่ได้เป็นมาตั้งแต่เริ่มแรกโดยตลอด ท่านจึงได้อธิบายข้อข้องใจและแนะนำวิธีปฏิบัติให้ ซึ่งได้รับนำไปปฏิบัติตามจนรู้สึกชัดในสัจจธรรม มีการพิจารณาขันธ์ ๕ เป็นต้น จากนั้นมาก็ได้ศึกษากับท่านมาโดยลำดับ แต่ส่วนมากเป็นการกราบเรียนถามทางจดหมาย เนื่องจากท่านอยู่ถึงจังหวัดภูเก็ต

ได้ศึกษาปฏิบัติตามแนวของท่านพระอาจารย์เทสก์เป็นเวลานานกว่า ๑๐ ปี ในระหว่างนั้นเกิดความกล้าหาญอยากจะออกบวชมาก เพราะรู้สึกว่าการอยู่ในเพศฆราวาสนั้นยากที่จะปฏิบัติให้เกิดผลดีดังใจได้ ได้รักษาศีลพรหมจรรย์มากกว่า ๓ ปี เคยยื่นใบลาออกต่อผู้บังคับบัญชา แต่ไม่ได้รับอนุมัติ ท่านพระอาจารย์เทสก์ก็ไม่เห็นด้วย

แต่เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ นี้ เกิดความรู้สึกเห็นโทษในการครองเพศฆราวาสมากที่สุด จึงตัดสินใจลาอุปสมบท ประจวบกับผู้บังคับบัญชาก็เปลี่ยนคนใหม่ ท่านพระอาจารย์ก็สุดที่จะห้าม จึงได้อุปสมบท ณ พัทธสีมาวัดหินหมากเปง โดยมีท่านพระอาจารย์เป็นพระอุปัชฌายะ การปฏิบัติธรรมได้เจริญก้าวหน้าไปด้วยดี แต่มีความสงสัยในการปฏิบัติบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ดังคำถามต่อไปนี้

....สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึง
ไม่อยากละ ?

....ทุกข์จริงแท้คือการสะสม ทำไมคน
เราจึงชอบสะสม ?

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ ผมขอท่านอาจารย์ได้กรุณาอธิบายกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ให้ผมเข้าใจด้วย

คำตอบ ๑ กายในกาย ตามตำราท่านบอกว่า กายในกายนอก กายนอก หมายถึงนอกจากตัวของเรา กายใน หมายถึงในตัวของเรา เวทนาในเวทนานอกก็เหมือนกัน เรามาพูดกันง่าย ๆ ว่า ขันธ์ ๕ นอก ขันธ์ ๕ ในก็แล้วกัน ขันธ์ ๕ ในได้แก่ตัวของเรานี้เอง ขันธ์ ๕ นอกได้แก่นอกตัวของเรา นี่ท่านแสดงไว้ในตำรา คราวนี้เรามาพูดกันในแนวปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติยังปฏิบัติไม่เข้าถึงจิตก็จำเป็นต้องยึดเอากายคือขันธ์ ๕ นี้เป็น กาย — เวทนา — สัญญา — สังขาร—วิญญาณในไปก่อน ยึดเอารูปนามนอกจากขันธ์ ๕ คือตัวของเรานี้เป็น รูป—เวทนา—สัญญา—สังขาร—วิญญาณ นอก ถ้าผู้ปฏิบัติไป ๆ เข้าถึงจิต คือจิตปล่อยวางขันธ์ ๕ คือรูปนาม (ตัวของเรา) นี้แล้ว ในใจนั้นมันจะมีความรู้สึกว่า มีขันธ์ ๕ บริบูรณ์อยู่เฉพาะจิตนั้นแห่งเดียว มิใช่เป็น ๑—๒—๓—๔—๕ ดังเราจดจำไว้ ความข้อนั้นหากจะขยายให้พอเข้าใจได้ก็เหมือนกับ

นอนฝันไป ขันธ์ ๕ คือตัวของเราที่หยาบ ๆ นี้จะนอนอยู่กับที่ แต่ขันธ์ ๕ คือใจที่ฝันไปนั้นมีครบทั้ง ๕ เลย เหมือนกันกับตัวของเรานี้ทั้งหมดไปในที่นั้น ๆ และมีประสบการณ์รู้เห็นทุกอย่าง มีความยินดียินร้ายเหมือนกัน ฉะนั้นผู้ที่ยังไม่ปล่อยวางขันธ์ทั้งสองนี้ ตาย แล้ว จึงยังต้องมีภพมีชาติอยู่ คือเอาขันธ์ในไปเกิดในภพนั้น ๆ อีก

คำถาม ๒ การมาปฏิบัติ จิตยังไม่เป็นสมาธิเต็มที่จึงมีสัญญาเกิดดับ ๆ อยู่เรื่อย ๆ บางครั้งก็มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งต่าง ๆ อีก จึงดุตัวเองว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ พยายามดุว่าต่าง ๆ นา ๆ บางครั้งถึงกับลงโทษตัวเองว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดการเสียใจร้องไห้มาพักหนึ่ง เมื่อหายเสียใจก็รู้ว่าการกระทำเช่นนี้ผิด เพราะเดิมมีฟุ้งซ่านอย่างเดียว ต่อมาก็เกิดกิเลสโทสะเข้ามาอีก ไม่เป็นทางระงับกิเลสเป็นทางเพิ่มกิเลสเข้ามาอีก จึงทำการปลอบใจตัวเอง จิตก็สงบดี การกระทำเช่นนี้เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ๒ นั่นเป็นอุบายฝึกฝนอบรมใจเราทุกคน ถ้ายังไม่มีอารมณ์ขนาดหนักยังไม่เห็นโทษในเรื่อง ๆ นั้นเสียก่อนมันยังฟุ้งไป ส่งส่ายไป มันยังเสียดายอารมณ์นั้น ๆ คือไม่ยอมเห็นโทษ ไม่ยอมสละ ไม่ยอมทิ้ง ในที่สุดถึงโทษขนาดหนักจนไม่มีทางจะแก้แล้ว ถึงจะเห็นโทษชัด ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่เห็นโทษในสิ่งนั้น ๆ แล้วละไม่ได้ แต่คราวนี้มันเห็นโทษถนัดชัดเจนทีเดียว พอเห็นโทษก็เรียกว่าปัญญาเกิด ปัญญาเกิดขึ้นมันก็วาง ก็ปล่อย มันก็สงบได้ นี่คือวิธีอบรมจิต เป็นอย่างนี้ทุก ๆ คนแหละ เหตุนั้นเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ถ้าหากว่าอารมณ์อะไรจะเกิดขึ้นมา จะเป็นอารมณ์หนักอารมณ์เบา ถ้ายังไม่ถึงอารมณ์หนัก ๆ เรายังจะพอใจอยู่ ต่อเมื่ออารมณ์ขนาดหนักเกิดขึ้นดังกล่าวนั้นแลคือ

พระธรรมเกิดขึ้นแล้ว เราจะได้จับเอามาเป็นอารมณ์เพ่งพิจารณาได้อย่างดีที่สุด ถ้าหากว่าเรายังไม่เห็นเป็นธรรม มันจะต้องขนาบเราไปถึงที่สุดทีเดียวละ จนกระทั่งถึงกับร้องไห้อย่างที่ว่านี้นั่นแหละ จึงจะเห็นธรรมคือความจริง (คือเข้าไปยึดเป็นทุกข์)

คำถาม ๓ เมื่อจิตสงบพอสมควรแล้วก็ยกเอาอริยสัจมาพิจารณาคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยเป็นของควรละ นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นของควรอบรมให้มีขึ้น พิจารณาอริยสัจจนชัดเจนแล้ว ก็มาสำรวจตัวเองว่า เรามีอะไรบกพร่อง ก็พบว่า สัมมาทิฏฐิยังบกพร่อง คือเห็นสัญญาเป็นตัวเป็นตน จึงปรุงแต่งจนเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาต้องแก้ไข แล้วสัมมาวาจาคือวิตกในทางดีต้องสำรวมกายวาจาให้มากกว่านี้ จึงทำการปรับ-ปรุงแก้ไขอยู่จนจิตดีขึ้น การที่เป็นอย่างนี้จะถูกต้องไหมครับ

คำตอบ ๓ ก้อ...มันก็หลักที่ว่ามาเมื่อกี้นั่นเอง สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบคือตัวปัญญามันเกิดขึ้น พอปัญญาเกิดขึ้นมาเท่านั้นแหละ สัมมาทิฏฐิตัวเดียวชัดเจนขึ้นมาแล้ว อาการทั้ง ๗ นั้นเรียกว่าเป็นอาการของมัน บริวารของปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิ พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละมันก็เป็นองค์มรรค ๘ สมบูรณ์บริบูรณ์เลย เบื้องต้นเรายังฟุ้งซ่านอยู่ ยังส่งส่ายไปตามอาการดังอธิบายมาแล้ว อันนั้นเราเข้าใจจะสงบระงับด้วยอุบายนี้ พิจารณาอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรต่าง ๆ ยิ่งไปจับยิ่งไปยึดเข้าเท่าไหร่ เอาอันนั้นมาเป็นตนเป็นตัวเข้าเท่าไหร่ มันก็ยิ่งฟุ้ง ตัวนั้นท่านเรียกว่าตัวสมุทัย ยุ่งไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น สมุทัยก็หายไป นิโรธก็เกิดขึ้น การที่เรามาเห็นว่านี่เป็นสัมมา-ทิฏฐิคือตัวมรรคทั้ง ๘ มารวมกันอยู่ ณ ที่เดียวนี้ เราจะพูดอย่างไรก็ได้ว่า

สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นแล้ว จึงค่อยไปจับสมุทัย คือเห็นความวุ่นความยุ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็ใช่ หรือเราจะไปจับตัวสมุทัยที่มันวุ่นมันยุ่งไปเสียทุกอย่างถึงกับร้องไห้ร้องห่มอย่างที่ว่านี้ คือว่าสมุทัยเกิดขึ้นก่อน แต่คราวนี้มาเห็นโทษ สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นมา ตัวที่มาเห็นโทษคือสัมมาทิฏฐินั้นแหละคือตัวมรรค พอมรรคเกิดขึ้นสมุทัยก็หายหมดนั้นคือตัวนิโรธ มันอันเดียวกันอยู่ในที่เดียวกันแล้วแต่จะพูดแง่ไหนก็พูดไปเถิด เหตุนั้นมรรคทั้ง ๘ รวมอยู่ในที่เดียวกัน คือรวมอยู่ในจุดเดียวกัน เมื่อจิตเป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่แล้ว สัมมาสมาธิความเห็นชอบก็เกิด ณ ที่สัมมาสมาธินั้นเอง คือเห็นทุกข์เห็นสมุทัย ส่วนจะละได้มากน้อยขนาดไหนก็แล้วแต่กำลังของปัญญาสัมมาทิฏฐิของตน ๆ เมื่อละได้แล้ว นิโรธความดับเย็นสนิทขนาดไหนก็จะปรากฏขึ้นเฉพาะตนในที่นั้น

พระสตีเวน ปญฺโญภาโส

อายุ ๒๔ ปี

อายุพรรษา ๔ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า สตีเวน เทาเลอร์ (Stephen Towler) เป็นชาวอังกฤษ แต่เดิมไม่มีความศรัทธาในการที่จะนับถือศาสนาจนกระทั่งได้ลองศึกษาศาสนาต่าง ๆ แล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงถือศีลห้าตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี

มีความอยากจะเดินทางมาประเทศไทย เพื่อหาทางอุปสมบทโดยบิดามารดามิได้ทราบความตั้งใจนี้ แต่เมื่อทราบก็ไม่ห้าม แต่ก็ไม่สนับสนุน ในที่สุดก็ได้มาประเทศไทยและอุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ

ได้ไปฝึกปฏิบัติธรรมในที่หลายแห่ง ในที่สุดได้มาศึกษาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง โดยมีท่านพระอาจารย์เทสก์ เป็นพระอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำอบรมและได้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์ดังต่อไปนี้.

จิต คือ ผู้คิด....ผู้นึก....ผู้รู้สึก

คำถาม ๑ คุณเป็นชาวอังกฤษใช่ไหม

คำตอบ ๑ ใช่ครับ

คำถาม ๒ ตระกูลของคุณถือศาสนาอะไร

คำตอบ ๒ แต่ก่อนก็ไม่ได้ถือศาสนาอะไรครับผม

คำถาม ๓ ทำไมล่ะ

คำตอบ ๓ มันไม่เลื่อมใสครับผม

คำถาม ๔ เลยไม่มีศาสนาถือเลย เรียนอะไร

คำตอบ ๔ กระผมเรียนหนังสือพวกวิทยาศาสตร์ กระผมไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัย เรียนแค่ ม.ศ. ๕

คำถาม ๕ ทำไมจึงสนใจในทางพุทธศาสนา มีเรื่องอะไรจึงมาสนใจในทางพุทธศาสนา

คำตอบ ๕ ทีแรกก็เบื่อศาสนาคริสต์ ไปเรียนศาสนาอื่น ๆ เช่น ศาสนาอิสลาม ศาสนาพราหมณ์ ฮินดู แต่เวลามาเจอศาสนาพุทธก็ถูกใจ ชอบใจเลยถือศีล ๕ ตั้งแต่อายุประมาณ ๑๕ ปี

คำถาม ๖ แล้วพ่อแม่และตระกูลของคุณว่าอย่างไรเมื่อคุณมาถือศาสนาพุทธ

คำตอบ ๖ ท่านไม่ดีใจ ไม่เห็นด้วย ท่านเห็นเป็นของแปลกแต่ก็ไม่ว่าอะไร

คำถาม ๗ เท่าที่สนใจในศาสนาพุทธได้ดูตำรับตำราในทางพุทธศาสนานี้บ้างไหม

คำตอบ ๗ ได้ดูบ้างครับกระผม เขาเขียนเป็นภาษาอังกฤษ หนังสือทั้งหลายเกี่ยวกับศาสนาพุทธเช่นพระไตรปิฎก เวลาอ่านก็เกิดความเลื่อมใส เวลาอายุได้ ๑๘ ปีก็เบื่ออ่านหนังสือไม่อยากจะเรียน เรียนเท่าไหร่ก็ไม่เห็นความจริงผมเลยคิดอยากออกมาบวช ทีแรกโยมแม่ก็ห้ามบวช แต่ผมก็พยายามจะมาเมืองไทยให้จนได้ แต่ผมไม่บอกโยมพ่อโยมแม่ให้ทราบว่าจะมาบวช ภายหลังจึงได้บอกให้ทราบ ท่านก็อนุญาต ท่านบอกว่าไม่เห็นด้วยแต่ไม่หวงไม่ห้ามก็เลยเดินทางมาเมืองไทย

คำถาม ๘ ธรรมในพุทธศาสนาที่ได้สนใจศึกษาตามตำรามีอะไรบ้างที่จับใจที่สุด

คำตอบ ๘ ที่จับใจที่สุดก็คือ อริยสัจ ๔ เพราะท่านแสดงว่าโลกนี้เป็นความทุกข์ พิจารณาดูแล้วมันจริงอย่างท่านว่า เช่น เรื่องเข้ามหาวิทยาลัย ออก

จากมหาวิทยาลัยแล้วหาอาชีพ หาเมีย หาคน หาวัตถุ หาเงินทองมากๆ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งเพ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้อริยสัจทั้ง ๔ เพราะเห็นของจริงตามความเป็นจริงแท้

คำถาม ๙ แล้วที่มาเมืองไทยได้มาศึกษากับใครครั้งแรก ได้มาสมาคมกับท่านองค์ไหนบ้างครั้งแรก

คำตอบ ๙ ที่ผมอยู่อังกฤษที่แฮมพ์เช่อร มีสมาคมพุทธศาสนา ผมก็ไปที่นั่นเขาก็แนะนำให้ไปพบกับพระขันติปาโล พอดีตอนนั้นพระขันติปาโลไปประเทศอังกฤษ ผมก็เลยไปหาท่านขันติปาโล ท่านขันติปาโลก็แนะนำให้มาบวชที่กรุงเทพ ฯ

คำถาม ๑๐ แล้วก็มาบวชกับสมเด็จพระญาณสังวรใช่ไหม

คำตอบ ๑๐ ใช่ครับ ท่านสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌาย์

คำถาม ๑๑ ได้กี่พรรษาแล้วตั้งแต่บวชมา

คำตอบ ๑๑ กระผมได้ ๕ พรรษาแล้ว (พ.ศ. ๒๕๑๙)

คำถาม ๑๒ เคยจำพรรษาที่ไหนบ้าง

คำตอบ ๑๒ พรรษาแรกก็จำพรรษากับเพื่อนอยู่ถ้ำขามวัดของท่านอาจารย์ฝั้น พรรษาที่ ๒–๔ อยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์จังหวัดสกลนครกับท่านอาจารย์แบน

คำถาม ๑๓ เมื่อได้ไปอยู่กับท่านอาจารย์ฝั้นก็ดี ท่านอาจารย์แบนก็ดี ได้มีความรู้สึกอย่างไรบ้างตั้งแต่ปฏิบัติมา

คำตอบ ๑๓ เวลาอยู่ถ้ำขามก็มีความรู้สึกว่าทำความพากความเพียรดี กระผมชอบพิจารณาลมหายใจ กำหนดลมหายใจ อานาปานสติ แต่ตอนนั้นกระผมก็พูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ ก็เลยอาศัยท่านดอนเป็นเพื่อน เมื่อผมมีปัญหาอะไรก็พูดกับท่านดอนก่อน ตอนนั้นทำความพากเพียรรู้สึกว่าลมหายใจลงไปในอกเหมือนกับลมหายใจเข้าออกแต่ว่ามีความรู้สึกอยู่ในอก ผมก็เลยไปพูดกับเพื่อน เพื่อนก็ว่าไม่ถูก เรื่องอานาปานสติมันเป็นเรื่องที่จมูก ดังนั้นเมื่อเวลาลงมาในอกผมก็พยายามให้มันขึ้นที่จมูก เพื่อนก็บอกว่าไม่ถูก กระผมก็ไม่กล้าให้เพื่อนไปพูดกับท่านอาจารย์ฝั้น ผมเลยไม่ค่อยสบายใจ แต่ว่าเพื่อนก็เคยพูดทีหนึ่งแล้ว ไม่อยากให้เพื่อนไปพูดกับท่านอาจารย์ฝั้น ไม่อยากพูดว่า ไม่สบายใจไม่เห็นด้วย เพราะว่าจิตมันลงไปในอกมันสงบมันสบาย เพราะว่าเพื่อนบอกว่าอันนี้ไม่ถูก ผมพยายามให้มันกลับขึ้นไปที่จมูกอีก

คำถาม ๑๔ เวลามันอยู่ในภายในนั้นจิตมันไม่ส่ายใช่ไหม มันสงบนิ่งอยู่ตรงนั้นใช่ไหม

คำตอบ ๑๔ ครับผม

คำถาม ๑๕ นั่นเป็นประสบการณ์ครั้งแรกในการฝึกอานาปานสตินะ แล้วต่อมาล่ะ ได้ดำเนินอย่างนั้นตลอดเวลาไหม

คำตอบ ๑๕ มันก็ไม่ใช่ตลอดเวลา ต่อมามีงานกฐินมันก็วุ่นวาย สภาพของภาวนามันก็เสื่อมเสียไป หลังจากนั้นก็ไปอยู่ในป่าไปอยู่กับท่านดอน แต่ว่าคุณค่าของภาวนามันไม่ค่อยจะคล่องมากเท่าไหร่ ต่อไปก็กลับถ้ำขามก็เดินจงกรมพิจารณา บางทีก็เห็นนิมิตภาพกระดูกที่เดินจงกรม เดินไปเดินมาเป็นโครงกระดูก

คำถาม ๑๖ กลัวไหมเวลานั้น

คำตอบ ๑๖ ไม่กลัวครับ ครั้งแรกก็กลัวนิด ๆ หน่อย ๆ เพราะว่าไม่เคยเห็นมาแต่ก่อน เวลาเห็นบ่อยมันก็ไม่กลัว บางทีเดินจงกรมได้เห็นสีขาว ๆ ในต้นไม้เหมือนกับมีคนอยู่ตามต้นไม้และชายป่า เอ๊ะ มันแปลกจริง มันเดินไปเดินมา มันเป็นอย่างไรผมก็ไม่รู้ ผมดูอยู่ประมาณ ๕—๑๐ นาทีมันก็ไม่ไปไหน

คำถาม ๑๗ มีตัวไหมหรือเห็นเป็นเส้นเฉย ๆ

คำตอบ ๑๗ เห็นเป็นเส้นเฉย ๆ

คำถาม ๑๘ เป็นเส้นเหมือนกับแส้อย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๘ ครับผม แล้วจากนั้นก็เดินทางไปวัดดอยธรรมเจดีย์ ไปอยู่กับท่านอาจารย์แบน อยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์ไม่นาน เวลาหายใจมันก็ลงมาอีก ผมสบายเวลาภาวนา ก็เลยถามท่านอาจารย์ ปรึกษาท่านอาจารย์ เรียนท่านว่า เดี๋ยวนี้เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าออกมันเหมือนกับลมหายใจเข้าออกในอกอันนี้ถูกไหม กระผมถาม เวลาปรึกษากับท่านดอน ท่านว่าไม่ถูก ท่านอาจารย์แบนก็ว่า "เออ ถูก ๆ" เมื่อถามท่านอาจารย์แบนแล้วกระผมก็สบายใจขึ้น

ท่านอาจารย์แบนก็บอกให้เพ่งลงตรงนี้ กระผมก็ทำความพากความเพียรพิจารณา เมื่อมันลงไปในอกก็สบายมาก ต่อไปมีความรู้สึกเกิดขึ้นคือว่า รู้สึกเหนื่อย อยากพักผ่อน เวลาเหนื่อยอยากพักผ่อนก็ไม่ตั้งใจพักผ่อน จะนั่งอย่างน้อยอีกชั่วโมง เวลานั่งหายใจเข้าออกได้สักประเดี๋ยวเดียวลมหายใจมันก็ลงไปในอก มีแสงสว่างสีขาว ๆ เกิดขึ้น มันก็สบายรู้สึกมีความสุข มันเพลิน ต่อไปมันก็แปรสภาพเห็นขันธ์ ๕ เกิดแล้วก็ดับ ๆ วุ่นวายมาก เห็นความวุ่นวายมันก็ไม่เอา เพราะว่าแต่ก่อนมันสงบมันสบาย เวลาไม่เอาสภาพอันนั้นมันก็เสื่อมไปเสีย เวลามันเสียไปแล้วกระผมนึกในใจ มันโง่ เราเป็นผู้เพ่งความวุ่นวาย เราเป็นผู้รู้ความวุ่นวาย ก็พยายามจะให้สภาพอันนั้นกลับคืน แต่ก็ไม่กลับคืน

พระอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คือว่าเราไม่เคยที่เห็นความเกิดดับ ๆ ขันธ์ ๕ เกิดดับ ๆ เรายังไม่เคยพบ นักปฏิบัติทั้งหลายชอบความสุขสงบ เพ่งพิจารณาความสุขสงบ มิฉะนั้นก็เห็นภาพแสงสีอะไรขึ้นมาแล้วก็เพลินอยู่กับอันนั้น นี่นักปฏิบัติโดยมากชอบกันอย่างนั้น ถ้าหากไปเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ แท้ที่จริงเมื่อเห็นขันธ์ ๕ พิจารณาขันธ์ ๕ เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ เป็นตัวปัญญา ที่เห็นแสงสว่างและความสงบนั้นมิใช่ปัญญา ผมเคยพูดถึงเรื่องเหล่านี้ว่า ที่ไปอยู่ด้วยความสงบพอใจยินดี เพลินอยู่กับความสุขสงบอยู่กับแสงสว่างอันนั้น ผมอธิบายว่าจัดเข้าจำพวกฌาน เมื่ออยู่ในฌานใคร ๆ ก็ชอบ คนชอบทุกคน คือมันสุขแต่หารู้ไม่ว่าการติดสุขนั้นมันเป็นอุปสรรคของปัญญา ถูกละ แต่ยังไม่ทันถูกทางละเอียดเข้าไป ที่เข้าถึงความสงบสุขอันนั้นถูกแล้วคือตัวสมถะ ที่มาเห็นขันธ์ ๕ พิจารณาขันธ์ ๕ ที่มาเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ นี้ อันนั้นเป็นตัวปัญญาวิปัสสนา ผมยังอธิบายต่อไปว่า การพิจารณาความเกิดดับของขันธ์ ๕ จัดเป็นปัญญาเกิดจากสมาธิ

ฌานกับสมาธิมันมีแปลกกันตรงนี้ ถ้าฌานแล้วชอบความสุขสงบไม่อยากพิจารณาอะไร ติดยินดีพอใจอยู่ในนั้น ถ้าหากเป็นสมาธิมันต้องเดินปัญญา ความเป็นจริงนั้นอารมณ์อันเดียวกันนั่นแหละ ที่คุณพิจารณาเบื้องต้นอานาปานสติอันเดียวกันนั่นแหละ แต่เวลาตอนที่มันมาเป็นนั้น ที่มันเกิดสมาธิ เราได้ความรู้ ความฉลาด เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ ไม่มีสาระแก่นสาร มันเป็นเหตุให้วางอุปาทาน ตัวปัญญามันต้องปล่อยวางอุปาทาน

แต่ตอนนี้มันไม่สุขเหมือนกับฌาน คนไม่ชอบ คนจึงหันมาหาฌานเรื่อย ๆ อย่างที่คุณเป็น ๆ นั้น คือมันไม่เคยประสบตรงนี้ คือประสบแต่ความสุขสงบนั้น จึงหันไปหาของเก่า เรื่องที่เมื่อหันไปหาของเก่าฌาน สมาธิ ปัญญาก็หายไป เมื่อมันหายไปแล้วเราอยากให้มันกลับคืนมาอีก พยายามดึงให้กลับคืนมาตามเดิมมันกลับคืนไม่ได้ ถ้าหากเราไปแต่งมันไม่เป็น *เรื่องสมาธิเรื่องปัญญาวิปัสสนาเราจะไปแต่งมันไม่ได้ มันต้องเกิดเองเป็นเอง* การที่เป็นเช่นนั้นมันไม่กลับเป็นอีก เว้นแต่มันเกิดเองเป็นเอง เมื่อมันเกิดเองเป็นเองเราเพียงอนุมานว่าการเกิดดับ ๆ ของขันธ์ ๕ เป็นอย่างนั้น ๆ พิจารณาอย่างนั้น ๆ โดยอนุมาน แต่ก็ชัดเหมือนกัน แต่ไม่ใช่ของเป็นเองเอาเรื่องเก่าอารมณ์เก่ามาพิจารณาเป็นเครื่องอยู่ เรียกว่า*วิหารธรรม* มันเป็นธรรมดาอย่างนั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่สงสัยที่จะต้องถาม

คำถาม ๑๙ ต่อไปออกพรรษาแล้วผมไปพักในถ้ำ เวลาลมหายใจเข้าออกลงมาอยู่ที่อกจะเกิดภาพนิมิตเป็นกระดูกศีรษะ แต่ว่าเวลาเห็นกระดูกศีรษะ สิ่งที่สำคัญคือว่ากระดูกเป็นสีขาว ๆ มากกว่าธรรมดา บางทีก็เห็นผิวหนังมันขาวกว่า

ธรรมดา หรือจะเห็นสีของพื้นมันก็ขาวกว่าธรรมดา จะเป็นอะไรก็แล้วแต่เห็นเป็นสีขาว จึงเพ่งลงที่นี่ เวลาเพ่งได้ชั่วโมงมันก็สว่าง เวลาคิดอยากเดินจงกรมก็ลุกขึ้นเดินจงกรม รู้สึกว่าสบายอยากจะทำแต่ความเพียร วิริยะมันก็เพิ่มขึ้น

คำตอบ ๑๙ เรื่องใจมันเป็นของละเอียด ใจเมื่อละเอียดพอเห็นของหยาบก็ตามเถิดมันก็เห็นเป็นของละเอียดไปตามกัน คือว่าอย่างขาวธรรมดานั้นกระดูกธรรมดาก็ต้องขาว แต่เวลาใจมันละเอียดเข้าไปถึงความสงบตรงนั้นแล้ว มันก็จะต้องขาวชัดแจ่มแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องขาวชัดแจ่มแจ้งกว่าปกติธรรมดา จึงว่า*การฝึกฝนอบรมธรรมะ เมื่อเข้าถึงความสงบนั้นแล้วเป็นของมหัศ-จรรย์ไม่เหมือนธรรมดา เห็นอะไรเป็นของมหัศจรรย์ไม่เหมือนปกติเวลาเรามองอยู่ตามธรรมดา*

คำถาม ๒๐ กระผมอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาเราพิจารณาลมหายใจลมหายใจก็ปรากฏเป็นสีขาวออกมา ถ้าจะเปรียบกับปริยัติใจจะอยู่ระดับไหน จะเป็นอัปปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิ หรือฌานโลกียะระดับไหน

คำตอบ ๒๐ การกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นบริกรรมภาวนา ภาพอะไรก็ตามปรากฏเกิดขึ้น เกิดจากอุปจารฌาน ยังไม่ถึงอัปปนาฌาน ถ้าเข้าถึงอัปปนา-ฌานแล้ว ภาพนิมิตต่าง ๆ จะไม่เกิดเลย ฌานทั้งหมดเป็นโลกียะ ถ้าผู้เข้าเป็นโลกุตร ฌานก็เป็นโลกุตร

คำถาม ๒๑ กระผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ เพื่อนเคยอธิบายเรื่องการภาวนาชนิดหนึ่ง คือว่าเวลานอนลงแล้ว ก็พยายามทำให้เกิดความรู้สึกทั่ว

กายและความรู้สึกในเซลล์ เวลาเรารู้สึกในเซลล์เราเพ่งความรู้สึกนั้นก็นึกในใจให้เซลล์นั้นอ่อนลง น้อมลงจนไม่รู้สึก ไม่มีอะไรมารบกวนเซลล์อันนั้น ทำอย่างนี้จนทั่วร่างกาย จนร่างกายทั้งหมดทุกเซลล์ทั่วไปสงบลง เวลาทำอย่างนี้ใจมันก็สงบ ก็พยายามทำอย่างนี้จนร่างกายแผ่ออก ๆ กว้างขวาง แล้วก็พยายามหายใจเข้าออก โดยเวลาหายใจเข้าให้คิดว่าใจสงบลง เวลาหายใจออกให้คิดว่าความไม่สงบทั้งหลายออกมาด้วย แล้วก็เวลากำหนดอย่างนี้ ลมหายใจเราก็กำหนดไม่ออกเหมือนกันแต่พอดีกำหนดนิด ๆ หน่อย ๆ พอรู้สึกสบายมันก็แปรสภาพไป มันคล้าย ๆ มีคนมาบีบหัวใจ มันคล้าย ๆ มีความตัน กระผมก็อธิบายไม่ค่อยถูก มันอยากระเบิดออกพร้อมกับลมหายใจออกแต่ว่าทำไม่ได้ เวลาอยากให้มันระเบิดออก กลับอยากให้มันสบาย มันก็เลยแปรสภาพไปจนมันกลับสงบลง

คำตอบ ๒๑ นักวิทยาศาสตร์มักถือเอาวัตถุ (เซลล์) เป็นผู้สั่งการ เวลาภาวนาก็ไปจดจ้องเอาที่เซลล์ มันก็ดีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเซลล์หรืออะไรก็ตามเถิด เมื่อจิตไปจดจ้องเป็นเอกัคคตารมณ์อยู่ในจุดเดียวได้แล้ว ก็ใช้ได้ทั้งนั้น แต่ถ้ามีอุบายย้อนกลับมาจับผู้ไปเพ่งเซลล์ (ใจ) แล้วปล่อยวางเซลล์นั้นเสีย จิตก็จะละเอียดขึ้นและอาจได้ปัญญาอันแปลก ๆ ขึ้นมาก็ได้ แต่นี่เมื่อวางเซลล์ไม่ได้มันก็แปรสภาพและแสดงฤทธิ์ขึ้นมาต่าง ๆ เช่นเหมือนที่เป็นอยู่นั้น อย่างดีก็กลับเข้าหาความสงบอีกเท่านั้น จึงเป็นที่น่าเสียดาย ถ้ามีผู้ชำนาญในด้านจิตแล้วแนะให้เข้าใจในหลักการของจิตว่าตัวจิตแท้คืออะไร อาการของจิตเป็นอย่างไร เขาผู้นั้นก็จะไปได้ดีทีเดียว

คำถาม ๒๒ บางทีกระผมกำหนดทำลมหายใจให้สร้านไปทั่วร่างกายก็สามารถทำได้ บางทีกำหนดให้มันเพิ่มความร้อนมากขึ้น มันก็ร้อนได้ตามประสงค์ บางทีร่างกายอันนี้สั่นสะเทือนเลย

คำตอบ ๒๒ ถ้าหากกำหนดให้มันแน่วแน่แล้วจะเพ่งให้มันร้อนหรือเย็น ณ ที่ใดในตัวของเราก็อาจเป็นไปได้ตามประสงค์ ที่มันสั่นเสทือนนั้น เกิดจากปีติ เพราะอำนาจแห่งความสงบเหมือนกัน ถ้าเราหัดได้ให้ชำนาญไว้เป็นเครื่องอยู่ก็ดีเหมือนกัน ข้อสำคัญอย่าไปหลงติดมันก็แล้วกัน

คำถาม ๒๓ กระผมเคยนั่งภาวนาปรากฏนิมิตเห็นพระเยซู พอลืมตาขึ้นมาก็ยังปรากฏเห็นอยู่ แต่ไม่เลื่อมใสและไม่ได้พูดอะไร ต่อมานิมิตนั้นก็หายไปเลย ตัดสินใจว่านิมิตเห็นพระเยซูก็เหมือนนิมิตทั้งหลาย พอมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

คำตอบ ๒๓ มันหลายเรื่องตามนิสัยของคนบางคน ภาพรูปต่าง ๆ มันเกิดสารพัดอย่าง อันนี้คุณเคยไม่เลื่อมใสพระเยซูมาแล้ว พอจิตสงบบ้างเล็กน้อย ถึงขั้นที่จะให้เกิดนิมิต ภาพของพระเยซูก็ปรากฏ แต่คุณมั่นในพุทธศาสนาแล้วไม่เลื่อมใสเอาเลย ตัดสินใจว่าไม่ใช่ของดี มาสอนซ้ำเพิ่มเติมขึ้นไปอีก ให้มั่นใจชัดลงไปอีก

คำถาม ๒๔ เมื่อกระผมทำความสงบของจิตให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็สว่างว่างไปหมดมองเห็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้นวับ ๆ แวบ ๆ ก็ดับไป จึงมาพิจารณาเห็นอารมณ์ของจิต หากเป็นไปตามอารมณ์ของมัน เมื่อเราไม่เข้าไปยึดแล้วมันก็

ไม่เป็นพิษเป็นสงอะไรของใจ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา หากเราจะไปตามจับตามดูมันอยู่ เมื่อไรจะมีที่สิ้นที่สุดสักที แล้วกระผมก็ปล่อยวางเฉยเสีย มันจะเป็นอะไรก็ช่าง กระผมเลยสบาย

คำตอบ ๒๔ นี่แหละที่ผมอธิบายว่า ใจคือของกลางไม่มีอะไร ในเมื่อเราชำระสะสางหรือกำจัดกิเลสหรืออุปาทานความกังวล เกี่ยวข้องพัวพันทั้งปวงหมดแล้ว มันก็วาง แม้ที่สุดกายของเราก็ทอดทิ้ง อย่างไรก็ดีถึงแม้จะทอดทิ้งก็ตามเถิด แต่ประสาทมันก็ยังปรากฏอยู่ เซลล์หรือประสาทมันยังปรากฏอยู่ ร่างกายอันนี้เมื่อเรายังครองอยู่ สิ่งที่จะต้องมากระทบมันก็ยังต้องมี กระทบทั้งกายและใจ มันยังต้องมี มันอยู่ในท่ามกลางของสิ่งแวดล้อม มันจะต้องปรากฏเหมือนกัน เมื่อยังมีกายคือมีวิบากอันนี้อยู่ เพราะฉะนั้นอารมณ์ทั้งหลายมันจึงจำเป็นต้องเกิด ที่มันดับเพราะเหตุที่เราไม่เข้าไปยึด มันก็หายไป ที่เราพิจารณาให้เห็นว่าความดับมันเป็นสภาพอยู่เช่นนั้น ไม่ว่าภายนอกภายใน ไม่ว่ารูปนาม พิจารณาเห็นชัดอย่างนี้เราหัดให้ชำนิชำนาญเห็นชัดอย่างนี้ เราจึงจะไม่ได้ติดในเรื่องทั้งหลาย ก็เห็นเป็นแต่สักว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ไม่ใช่ใจ แต่มันมากระทบให้ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ใจ เมื่อเรายังไม่ได้ชำระ มันเห็นอยู่ที่ใจเลยทีเดียว ใจเราเป็นที่เดียว คราวนี้เมื่อเราวางอุปาทาน เราหัดอยู่อย่างนี้ชำนาญแล้ว ไม่ใช่อยู่ที่ใจ แต่ว่ามันกระทบที่ใจ เหมือนกับสิ่งภายนอกมันมากระทบที่ร่างกายของเรา เช่น ริ้น เหลือบ ยุง มากัดไม่ใช่ตัวของเรา แต่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหัดที่จะปล่อยวางอุปาทานทั้งปวงจนหมด เพราะมาหัดอย่างนี้ให้มันแยกออกอย่างนี้ ที่เราพูดตามสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์คือนี่ละ ไม่ใช่แยก คือว่ามัน

เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราหัด เราพูดอย่างสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์เสียซิ อย่าให้มันไปเกี่ยวข้องกันซิ อันนี้แหละ

คำถาม ๒๕ พรรษาที่แล้ว (พ.ศ. ๒๕๑๘) ผมจำพรรษาที่วัดดอยธรรมเจดีย์ วันหนึ่งไปเดินจงกรมที่ถ้ำปรากฏเห็นนิมิตเป็นเทวดาสีขาว ทีหลังนั่งภาวนาก็เห็นเทวดาสีทองออกจากต้นไม้ที่ใกล้โรงฉัน แต่เป็นเทวดาตัวเล็ก ๆ เห็นอย่างนี้อยู่ถึงสองครั้ง เลยสงสัยว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือจิตของเราไปปรุงแต่งเอา

คำตอบ ๒๕ เรื่องพรรค์นี้เป็นของพูดยาก แม้แต่คุณเองเป็นผู้ได้เห็นด้วยตนเองแล้ว ก็ยังลังเลอยู่เลย เรื่องของเทวดาที่มีมาในในพระสูตรต่าง ๆ ในพุทธศาสนามีมาก เทวดาอยู่ตามต้นไม้เรียกว่า รุกขเทวดา ที่อยู่บนอากาศช่องว่างเรียกว่า อากาสาเทวดาเป็นต้น เทวดาเป็นของไม่มีตัวตน จะเห็นได้เฉพาะผู้ที่ชำระจิตใจให้สะอาดพอที่จะเห็นได้ จึงจะเห็นเทวดา แม้ถึงขนาดนั้นแล้วก็ตาม แต่บางท่านที่ไม่เห็นก็มีถมไป ดังมีเรื่องเล่าไว้ว่า สมัยหนึ่งหนุ่มชาวศากยราชพากันออกบวชตามพระพุทธองค์ แล้วพากันได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์กันมาก พวกเทพทั้งหลายได้ข่าวก็พากันตื่นเต้นนัดกันไปชม คืนวันนั้นพระพุทธเจ้าเตือนให้ท่านเหล่านั้นเข้าฌานกำหนดจิต แล้วพระองค์จะชี้แจงให้ฟังว่า เทวดาเหล่านั้นมีชื่อมีโคตรมีบริวารมาจากไหนเท่าไหร่ พอพวกเทพเหล่านั้นมา พระพุทธองค์ก็ทรงชี้ให้พระอรหันต์เหล่านั้นดู บางท่านก็เห็นร้อยองค์บ้าง พันองค์บ้าง หมื่นองค์บ้าง ไม่เหมือนกัน นี้เป็นตัวอย่าง ฉะนั้นเรื่องพรรค์นี้ถึงจะเป็นจริงหรือจิตของเราไปปรุงแต่งเอาก็ไม่น่าจะนำมาพูด นอกจากระหว่างนักปฏิบัติด้วยกันเท่านั้น เมื่อพูดออกมาแล้วจะมีผลสองอย่างทั้งดีและร้าย ที่ดีนั้น...เมื่อได้ยินใครพูดเรื่องเทวดาก็จะเกิดศรัทธาเลื่อมใส

ว่า "แหม...กรรมฐานท่านแก่ จึงเห็นเทวดาได้" แล้วก็จะพากันแห่ไปกราบไหว้ทำบุญรวยใหญ่ไปเลย แต่คงจะมีน้อยคนที่คิดว่าการทำกรรมฐานแบบนี้เป็นของดีเราจะทำดีบ้าง ผลร้ายนั้น...คนสมัยวิทยาศาสตร์เมื่อพิสูจน์ไม่ได้ด้วยตาหนังแล้ว เขาก็หาว่าถืองมงาย ฉะนั้นจะมีประโยชน์อันใดที่ไปพูดเรื่องพรรค์นี้ให้เขาฟัง นอกจากเขาจะหาเรื่องดูถูกและทะเลาะกับเราเท่านั้น สมจริงกับท่านอุปมาไว้ว่า มันมีประโยชน์อะไรกับไปพรรณนานางงามให้คนตาบอดมาแต่กำเนิดฟัง ดีไม่ดีมันหัวเราะเยาะเอาเสียด้วยซ้ำไป

คำถาม ๒๖ เมื่อพิจารณาลมหายใจเข้าออกอยู่ เวลาจิตรวมทำให้เกิดปฏิภาคนิมิตเป็นอสุภะปฏิกูลขึ้นมา โดยเป็นของผิดแปรจากสภาพความเป็นอยู่ธรรมดา ๆ เพราะธรรมดาคนเราก็อย่างที่เห็นกันอยู่นี้ แต่เวลาจิตรวมเข้าแล้วทำไมจึงเป็นของเปื่อยเน่าเฟะไปหมดทั้งตัวเลย บางทียังเหลือแต่โครงกระดูกก็มี ท่านอาจารย์เคยเทศนาให้ฟังว่า นักกรรมฐานเราต้องเป็นนักต่อสู้ซี ได้พยายามทดลองนั่งต่อสู้กับความเจ็บเมื่อยดู แต่นั่งไม่ได้นานจิตรวมลง ปรากฏเกิดเป็นไฟไหม้ขึ้นที่ตัวของผม ในขณะนั้นปรากฏว่าตัวของผมสุกขึ้นทันทีเลย มองดูที่ผ้าจีวรของผมกลายเป็นสีแดงไปหมด บางแห่งที่ผิวหนังมันแตกเป็นน้ำเหลืองออกมาแล้วร้อนมาก อยากทราบว่ามันเพราะอะไร หรือเป็นเพราะกำลังจิต

คำตอบ ๒๖ ก็อย่างเดียวกัน อย่างที่อธิบายมาแล้ว มันจะแปรสภาพด้วยประการต่าง ๆ สุดแล้วแต่มันจะเป็นไปเอง มันเป็นไปตามเรื่องของมัน แต่เนื่องจากจิตของเรารวมเสียก่อน จิตของเราไม่รวมมันก็ไม่เป็น หลายเรื่องหลายอย่างวิถีที่มันจะเกิดขึ้นดังภาพอันนั้น ไฟไหม้ทั้งตัวจนเหลือเถ้าผงเลย เป็นขนาดนี้ก็มีเหมือนกัน บางทีดำทมึน ๆ ตัวของเรานี้ใหญ่ดำเลย อันนั้นไม่ดี เกิดจาก

ธาตุพิการไม่ปกติ ถ้าหากเรารู้สึกตัวขึ้นมา จะมีอาการมึนตึ้องงซึมไปเลย นั้นแสดงว่า ธาตุไม่ปกติลมขึ้นข้างบน ถ้ามียาพึงหายาฉันเสีย

คำถาม ๒๗ ประสบการณ์ภาวนาของผมมีดังนี้ครับ เบื้องต้นผมต้องต่อสู้กับอารมณ์ของผมด้วยการตั้งสติรักษาจิตไม่ให้ส่งส่ายออกไปภายนอก ตามอารมณ์อย่างเคร่งเครียด จิตก็พอสงบได้บ้างแต่รวมไม่สนิทเต็มที่ แล้วมาพิจารณาเห็นว่า ที่จิตเราไม่รวมเต็มที่นี้เพราะเราตั้งสติเคร่งเครียดเกินไป แล้วค่อยผ่อนคลายสติลง ปล่อยจิตให้เบา ๆ เป็นกลาง ๆ เพียงแต่เอาสติเข้าไปตามรู้ตามดูอาการของจิตเท่านั้น คราวนี้จิตค่อย ๆ รวมลงจนสนิทไม่มีความรู้สึกตัวเลย แล้วมันไปปรากฏการณ์ของมันเองต่างหากมากมาย เช่นไปเห็นจ่าปรีชา (ซึ่งตายไปแล้วเมื่อไม่กี่วันนี้) เดินเข้ามาหา แล้วได้บอกให้สามเณรวินซ์ดู สามเณรวินซ์เห็นแล้วทำท่ากลัวจะวิ่งหนี แล้วได้เตือนสามเณรวินซ์ว่า จะไปกลัวเขาทำไม เราเองก็จะต้องตายไปเป็นผีอย่างเขาวันหนึ่งข้างหน้า แล้วก็ได้พูดได้คุยกับใครต่อใครเยอะแยะอย่างนี้เป็นต้น พอมารู้สึกตัวขึ้นหยิบนาฬิกามาดู โอ้โฮ เวลาผ่านไปตั้ง ๓–๔ ชั่วโมงแล้ว ผมอยากทราบว่า ทำไมมันจึงเป็นไปเช่นนั้น

คำตอบ ๒๗ ดีมากทีเดียวที่มีอุบายแยบคายต่อสู้หรือฝึกอบรมใจของตนจนกระทั่งรวมสนิทลงได้ และข้อที่ว่าค่อยผ่อนคลายสติที่ตึงเครียดอยู่นั้นให้อ่อนลงได้นั้นเป็นของสำคัญมาก ยากที่ผู้จะรู้และทำได้ การตั้งสติตามกำหนดจิตให้จดจ้องอยู่เฉพาะในอารมณ์อันเดียวนั้น บางทีมันอาจตึงเครียดเกินไป ถึงกับทำให้ปวดศีรษะหรือแน่นหน้าอกหายใจไม่ออกก็ได้ เพราะนักปฏิบัติโดยมากเข้าใจว่า "การมีสติสมบูรณ์นั้น คือการตั้งสติให้แน่วแน่ รักษาอยู่ในอารมณ์อันเดียวจนไม่ให้เผลอได้" แท้จริงหาไดเป็นเช่นนั้นไม่ สติถ้ายังต้องรักษา

และควบคุมให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วยังไม่ได้ชื่อว่า "มีสติสมบูรณ์" สติที่สมบูรณ์จะไม่ต้องควบคุมและรักษา แต่มันจะมีสติพอดีกับอารมณ์ที่จะมาปรากฏขึ้นที่จิต แล้วรู้เท่าทันกัน อันเนื่องมาจากที่เราได้อบรมไว้ดีแล้ว ไม่มีการส่งส่ายออกนอกไปจากอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นที่จิตนั้นรู้แล้ววางเฉย บางทีก็ทำให้เกิดความสลดสังเวชในเรื่องนั้น ๆ เราไม่ต้องเอาสติไปควบคุมจิตแต่อย่างไร สติกับจิตมันได้สัดส่วนกันแล้วมันหากคุมกันเองจึงจะเรียกว่ามีสติสมบูรณ์

การที่ทำให้จิตรวมสนิทลงไปได้ขนาดไม่รู้สึกตัวเลย แล้วไปปรากฏการณ์ตามลำพังของมันเองอยู่นั้น นี่แสดงให้เห็นชัดเลยทีเดียวว่า กายกับจิตนี้ถึงแม้จะมีภาระกิจร่วมกันทำงานในหน้าที่นั้น ๆ ก็ตาม เมื่อผู้มาฝึกจิตจนสามารถสละกายแล้วรวมเข้าภวังค์ (ภพจิต) ยังเหลือแต่จิตแล้วก็ตาม เมื่อเรายังชำระอุปาทานไม่หมด จิตในตัวนั้นมันก็ยังมีขันธ์ ๕ อยู่เช่นเดิม ถ้าจะพูดให้ง่าย ๆ แล้วก็หมายความว่า คนเรานี้มีทั้งขันธ์นอกขันธ์ใน ขันธ์นอกใช้เมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ส่วนขันธ์ในนั้นเมื่อเรายังชำระปล่อยวางไม่ได้ต้องนำเอาไปใช้เพื่อก่อภพชาติอีกต่อไป

ธรรมะเป็นของมีอยู่ทั่วหมดในโลกอันนี้
ที่ท่านเรียกว่ารูปธรรม นามธรรมนั่นเอง

พระบุษณะ สุธมฺโม

อายุ ๓๘ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า บุษณะ บูรฮานูดิน (Busana Burhanudin) เป็นชาวอินโดนีเซีย สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเทคนิคแห่งหนึ่ง แล้วออกมาทำงานในบริษัทประกันชีวิต มีประวัติที่น่าศึกษา คือ เมื่อมีอายุราว ๑๔ ปี น้องสาวได้ตายจากไป มีความเศร้าเสียใจมาก ได้เฝ้าถามตนเองว่า "ชีวิตคืออะไรกันแน่ ? ทำไมคนจึงต้องตาย ?" ได้เฝ้าย้ำถามตัวเองด้วยคำถามนี้เรื่อยมา จนเกิดเป็นบริกรรมภาวนาขึ้นทั้ง ๆ ที่ยังนับถือศาสนาอิสลามอยู่และไม่เคยรู้เรื่องการภาวนามาก่อนเลย ในที่สุดได้ตัดสินใจเข้าไปอยู่ในป่า ไกลจากหมู่บ้านมาก เพื่อจะได้มีเวลาคิดใคร่ครวญว่า อะไรคือชีวิต และอะไรคือความตาย

ขณะที่อยู่ในป่า ได้ตั้งหน้าสวดอ้อนวอนให้พระผู้เป็นเจ้ามาช่วยตอบคำถามเหล่านี้ แต่ก็ไม่ได้รับคำตอบ ระยะเวลานั้น ได้รับประทานใบไม้และผลไม้เป็นอาหาร

หลังจากอยู่ในป่าได้ประมาณปีหนึ่ง คืนหนึ่งได้นอนดูดวงดาวในท้องฟ้า ขณะนั้น จิตจดจ่อดูเฉพาะดวงดาวเท่านั้น (เอกัคคตารมณ์) จนเกิดสมาธิขึ้นอย่างนิ่งแน่ว เห็นดวงดาวในท้องฟ้าต่าง ๆ รวมเป็นจุดเดียว (ปฏิภาคนิมิต) จิตเกิดความสว่างไสวขึ้น ปรากฏมีเทวดามาสอนวิธีการภาวนาว่า ทำอย่างไรผิด ทำอย่างไรถูก จึงได้ทำตามคำแนะนำของเทวดาอยู่ ๓ ปีกว่า แต่ก็ยังไม่สามารถจะหาคำตอบในความสงสัยเกี่ยวกับชีวิตและความตายได้เลย เทวดาจึงแนะนำให้นับถือพุทธศาสนา

ในที่สุดได้เดินทางมาประเทศไทย ได้อุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ มีความรู้สึกว่าการบวชในพระพุทธศาสนาเป็นโอกาสให้ได้ศึกษาแนวทางการเจริญภาวนาเพื่อหาคำตอบคำถามที่ข้องอยู่ในใจนั้นได้ง่ายขึ้น

เมื่อบวชแล้วได้มาฝึกอบรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง มีความพอใจในวิธีการฝึกอบรมและรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าไปไกลขึ้น

ได้กราบเรียนถามแนวปฏิบัติธรรมบางประการต่อท่านพระอาจารย์เทสก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺญาภาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบดังต่อไปนี้

อนัตตา.....มิใช่ของไม่มีตัวตน มีอยู่ แต่
เป็นของไม่มีสาระต่างหาก

คำถาม ๑ ประสบการณ์ในการภาวนาของผมได้รับความอัศจรรย์ใจมากตอนที่ได้มารับการฝึกอบรมที่วัดหินหมากเป้งและที่วัดวังน้ำมอกนี้ โดยมีท่านอาจารย์เป็นผู้แนะนำแนวทาง ก่อนหน้าที่ผมจะมาวัดหินหมากเป้งนี้ ผมอยู่ที่วัดบวร ฯ รู้สึกยังไม่มีพลังใจมากเหมือนกับอยู่ที่วัดหินหมากเป้ง เมื่อมาอยู่วัดหินหมากเป้ง การนั่งก็นั่งได้ตัวดิ่งตรงแล้วก็มีพลังใจมาก ก่อนที่ผมจะมาประเทศไทยผมอยู่ที่อินโดนิเซีย เรื่องเกี่ยวกับสมถะผมก็ได้ฝึกอบรมนานพอสมควร แต่ว่าพูดถึงเรื่องวิปัสสนาแล้วเคยมีพระอยู่ที่อินโดนิเซียแนะนำให้ผมเอาสติเข้าตั้งเกี่ยวกับการเดินการนั่งการนอนทุก ๆ อิริยาบถ แต่นั่นก็ไม่ใช่เป็นหลักในการที่จะเจริญวิปัสสนาเลย หลังจากผมได้ฝึกอบรมกับพระที่อยู่อินโดนิเซียแล้วผมก็มาอยู่เมืองไทย มาบวชที่วัดบวร ฯ กับสมเด็จพระญาณสังวร แล้วผมได้ขออนุญาตสมเด็จ ฯ มาอยู่กับท่านอาจารย์ สมเด็จ ฯ ก็อนุญาต ผมดีใจมาก พอได้รับคำอนุญาตผมรีบมาทันทีเลย ถ้าไม่อนุญาตผมจะกลับไปอินโดนิเซียทันที ไม่อยากจะอยู่

ในระหว่างที่ผมอยู่ที่วัดหินหมากเป้งและได้รับการอบรมจากท่านอาจารย์วันหนึ่งเมื่อผมนั่งภาวนาศีรษะของผมเกิดหลุดออกมาจากตัวมาอยู่ตรงข้างหน้า

แล้วผมก็จ้องพิจารณามันจนเหลือแต่กระดูกเหลือแต่พื้น บางทีก็มีลิ้นห้อยออกมาด้วย ผมจ้องอยู่อย่างนี้ราวสัก ๒—๓ วัน พวกกระดูกพวกเนื้อหนังมังสาทุกอย่างมันก็กลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟไปในที่สุดได้ ต่อมาผมมาศึกษากับท่านอาจารย์ต่อว่าจะทำอย่างไรเกี่ยวกับการภาวนา ท่านอาจารย์ได้ให้การแนะนำว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากใจ คือว่าถ้ามันเกิดขึ้นมาเรียกว่าอาการของใจ ส่วนใจมันก็อยู่ของมันเฉย ๆ เป็นใจต่างหาก ถ้ามีความนึกคิดเกิดขึ้นเรียกว่าอาการของใจ ผมก็พยายามไปจดจ้องอาการของใจกับใจ ผมเร่งทำความเพียรอย่างหนักพยายามนอนให้น้อยที่สุด อาจจะเป็น ๒—๓ ชั่วโมงหรือ ๔ ชั่วโมงต่อวันอย่างนี้เป็นต้น แต่แล้วผมก็ไม่สามารถจะทำให้การภาวนาดีขึ้นมาได้

วันหนึ่งพื้นของผมเกิดปวดไปหมด ผมก็เอาความปวดมาเป็นเครื่องกำหนด แล้วเอาใจไปรู้ต่างหาก คือ ให้ใจไปรู้ความเจ็บปวดกับความเจ็บปวดนั้น ผมพยายามจะแยกออก ในที่สุดผมก็แยกได้ ทุกข์มันก็ทุกข์อยู่ในสภาพของมันเอง แต่ใจมันก็ไม่ได้ไปทุกข์ด้วยเลย ผมไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ความเจ็บปวดเป็นเรื่องของมันเอง นี่ก็เป็นความก้าวหน้าอีกอย่างหนึ่งที่ได้เรียนรู้จากท่านอาจารย์มา

คำตอบ ๑ คืออย่างที่ท่านพูดมาในตอนต้น มีพระสอนให้เจริญวิปัสสนาโดยเอาสติเข้าตั้งทุกอิริยาบถ อันนั้นยังไม่ใช่อบรมวิปัสสนา อันนั้นเป็นการอบรมสติ คือตัวสมถะนั่นเอง มาตอนนี้ท่านมาใช้การแยก คือให้รู้จักจิตและอาการของจิต เมื่อรู้จักจิตมากำหนดจิตและอาการของจิต พอตอนนี้วางอาการของจิตเหลือแต่จิตอันเดียว ที่มันวางอาการของจิตมันเกิดปฏิภาค ที่ปรากฏเห็นหัวขาดออกไปหรือหัวตกออกไปอะไรต่าง ๆ เหลือกระดูกและพื้นนั้น มันเป็น

เรื่องของปฏิภาคมันก็ยังอยู่ในขั้นของสมถะไม่ใช่วิปัสสนาก่อน มาตอนนี้ท่านมากำหนดเวทนาตอนที่เจ็บพ้นนี้ มันเป็นเรื่องของการเดินมรรคหรือสมาธิ คราวนี้คือจิตจดจ่อแต่เรื่องเวทนา เอาเวทนาเป็นอารมณ์จนกระทั่งเห็นว่าเวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ใจก็สักแต่ว่าใจ มันเข้าเรื่องสมาธิมันเข้าเรื่องปัญญา ตอนนี้เรียกว่ามรรค เบื้องต้นเป็นเรื่องฌาน ถ้าจะพูดตามหลักอันนี้เป็นเรื่องของการเดินมรรคหรือวิปัสสนา จะหยาบหรือละเอียดแล้วแต่ภูมิของมรรคนั้น ๆ

คำถาม ๒ ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาเรื่องขันธ์ ๕ เวลาพูดถึงเรื่องของรูป มันก็มีเรื่องเกี่ยวกับรูปที่ผมสามารถแยกเรื่องใจกับรูปออกได้ เวลาพูดเรื่องเวทนาผมก็สามารถแยกใจกับรูปกายออกจากกันได้แล้วนั้น และสามารถแยกใจกับเวทนาออกจากกันได้ สัญญา สังขาร วิญญาณก็เหมือนกัน ผมสามารถแยกออกจากกันได้แล้ว เร่งทำความเพียรอย่างนี้อยู่เรื่อยมา ยิ่งเร่งเท่าไรก็ยิ่งไม่อยากจะนอน ยิ่งเร่งเท่าไรเวลาทำอะไรจิตก็จดจ่ออย่างนั้นอย่างเดียวเรื่อยมา แม้กระทั่งเวลากวาดตาดทำความสะอาดลานวัดก็เหมือนกัน มือก็กวาดไป ใจก็ไม่ได้ไปจดจ่อ แต่มันก็มีตัวรู้ของมันต่างหาก ถึงจะทำเป็นชั่วโมง ๆ ผ่านไปก็เหมือนกับไม่ได้ทำอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๒ *ตอนนี้ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า อาจารย์มั่นท่านก็เคยพูด นักกรรมฐานคนไหน ๆ ก็พูด เรียกว่ามหาสติ คือว่าสติสมบูรณ์อยู่ตลอดกาลเวลา คือว่าพูดถึงเรื่องมหาสติมันก็คือพุทโธ ผู้ตื่นและเบิกบานรู้ตัวอยู่เป็นนิจ การหลับการนอนไม่ต้องเกี่ยวข้องหรอก จิตใจมันเบิกบานแจ่มใสตื่นอยู่ตลอดเวลา ตรงนั้นแหละ...พุทโธ*

คำถาม ๓ แม้ปัจจุบันนี้เวลาไปบิณฑบาตรก็เหมือนกัน บางครั้งจิตมันรู้เฉย ๆ มองเห็นกายนี้เดินซ้ายก็รู้ เดินขวาก็รู้ ไม่มีความเหนื่อยเลย มีสติบริบูรณ์ โดยอัตตโนมัติพร้อมด้วยความรู้อยู่ตลอดกาล

คำตอบ ๓ หัดสติ ถ้าได้อย่างนี้ก็สมบูรณ์เต็มที่แล้ว แต่ปัญญาวิปัสสนายังไม่เกิดก่อน พึงเจริญและอบรมให้ชำนาญอย่าได้ท้อถอย แล้วปัญญาวิปัสสนามันจะค่อยเกิดเองดอก อย่าได้รีบร้อนและเกิดความทะยานอยากเลย ความหายนะจะเข้ามาแทนที่โดยไม่ทันรู้ตัว

คำถาม ๔ ต่อมาผมก็เร่งทำความเพียรอย่างหนักเหมือนกันเวลาสัญญา คือความนึกคิดเก่า ๆ จะผุดขึ้นมา เมื่อผุดขึ้นมาก็จะกลายเป็นสังขาร ผมเอาจิตจดจ่อทันทีเลย ยกตัวอย่างเช่นว่า ถ้าจิตไปยึดความสวยงาม เวลามันจะไปยึดถือคืออุปาทานยึดถือเป็นรูปยึดถือความสวยงาม ผมสามารถสลัดได้ทันที ว่านี่มันเรื่องของทุกข์

คำตอบ ๔ อันนี้เรื่องสติมันต้องเป็นอย่างนั้น คือมันกลัวต่ออารมณ์ต่าง ๆ เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นจะต้องเห็นเป็นโทษ โดยมากมักเห็นเป็นทุกข์ เมื่ออบรมฝึกฝนอยู่อย่างนั้นนาน ๆ เข้า สติจึงจะพอดีไม่แข็งจนเกินไป แล้วก็ไม่หย่อนยานจนส่งออกไปข้างนอก สติ สมาธิ ปัญญาสมดุลย์กันโดยอัตโนมัติเมื่อไรแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิดขึ้น คือไม่ว่าจะเห็นหรือรู้อะไรโดยทางอายตนะทั้ง ๖ แล้ว พระไตรลักษณ์จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งสาม

คำถาม ๕ เวลาจิตไปจดจ่อเรื่องเกี่ยวกับขันธ์หรือไปยึดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ผมว่าอันนี้มันเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ทั้งนั้น เป็นเป็นของเกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ อยู่

อย่างนั้นตลอดกาล เหมือนกับคนเราเกิดมาแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย หมุนอยู่อย่างนี้ครับมันก็คล้าย ๆ กับเป็นสภาพของไตรลักษณ์

คำตอบ ๕ ไตรลักษณ์นี้มันเนื่องเข้าเป็นปัญญาวิปัสสนาแล้ว แต่มันไม่ครบทั้งสามดังกล่าวแล้ว

คำถาม ๖ ผมว่าเวลาไปเพ่งพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องสังขาร สังขารนี้เวลาไปกำหนดสิ่งภายนอกอะไรสักอย่างหนึ่ง อันนั้นเป็นอาการของสังขารที่ไปยึดภายนอก สังขารที่อยู่ในจิตก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าทิ้งพวกนี้เหลือแต่จิต จิตก็เป็นอนิจจัง

คำตอบ ๖ ต้องอย่างนั้นซิ

คำถาม ๗ อะไรคือวิญญาณขันธ อะไรคือจิต อะไรคือมโน

คำตอบ ๗ มโนคือสภาพของเดิม ภาษาไทยเรียกว่ามโนคือใจที่ผมอธิบายเรื่องใจคือของกลาง คือมันเป็นกลาง ๆ อยู่ ไม่มีอะไร ดี—ชั่ว—บาป--บุญ และอะไรทั้งหมดก็ไม่มีในที่นั้น ว่างเฉย ๆ เมื่อมีผัสสะอายตนะ ความรู้ก็เกิดขึ้นเรียกว่า วิญญาณ เมื่อวิญญาณเกิดขึ้นแล้วแส่ส่ายไปตามอารมณ์ของอายตนะเรียกว่า จิต

คำถาม ๘ ผมอยากจะทราบว่า อัปปนาสมาธิกับอัปปนาฌานมีความแตกต่างกันอย่างไรครับ

คำตอบ ๘ ดูเหมือนจะเคยอธิบายครั้งหนึ่ง ดูเหมือนจะเป็นคุณชัยชาญก็ไม่ทราบ คราวนี้อธิบายเพิ่มเติมอีกก็ดีเหมือนกัน อัปปนาฌานมีลักษณะคล้าย ๆ กันกับอัปปนาสมาธิ เวลาจิตรวมลงไปเป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว มันหลุดจากเอกัคคตารมณ์ คือวางเอกัคคตารมณ์ แล้วเหลือแต่เอกัคคตาจิตอันเดียว เอกัคคตาจิตในที่นี้มีลักษณะอาการวิบหายวับเข้าไป แล้วมันไปมีความรู้สึกอันหนึ่งของมันต่างหาก ความรู้สึกอันนั้นถ้าหากมันเกิดความปลอดภัยโปร่งโล่งไปหมดหรืออาจมีภาพนิมิตปรากฏในขณะนั้น แล้วมีความเพลิดเพลินอยู่ในเรื่องนั้น ความสงบสุขนั้น อันนั้นเป็นลักษณะของอัปปนาฌาน ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เบื้องต้นฝึกอบรมในอารมณ์อันเดียวกัน เวลาเข้าถึงเอกัคคตารมณ์และเอกัคคตาจิตก็คล้าย ๆ กัน เมื่อเข้าถึงเอกัคคตาจิตแล้ว มันจะมีสติและความรู้สึกอันหนึ่งรวมอยู่ในเอกัคคตาจิตนั้นต่างหากเฉพาะของมันเอง ความรู้สึกทั้งหมดนั้นจะเอามาพูดเป็นภาษาพูดไม่ถูก จะพูดได้ก็พออนุมานเท่านั้น

คำถาม ๙ ผมอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าต่อไปจะให้ผมพิจารณาเรื่องอะไรต่อไป

คำตอบ ๙ ให้พิจารณาตรงที่ขันธ์นี้แหละไม่ต้องไปพิจารณาที่อื่น เพราะขันธ์ ๕ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน จงพิจารณาให้เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ ว่ามันมีสภาพเช่นนั้นอยู่ตลอดกาล มิใช่เรามิใช่เขา แต่มันมีสภาพของมันเองอยู่อย่างนั้น เราต่างหากหลงเข้าไปยึดเอามาเป็นเราเป็นของ ๆ เรา ในเมื่อขันธ์ ๕ วิปริตแปรปรวนหรือแตกดับ เราเลยกลายเป็นทุกข์เพราะมาถือว่าเราเป็นของ ๆ เรา

การพิจารณาจะชัดหรือไม่ชัดก็ขอให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นอย่าได้ท้อถอย แต่ให้เข้าใจว่าที่พิจารณาไม่ชัดนั้นเพราะสติสมาธิของเราอ่อนไป พึงปล่อยวางการพิจารณานั้นเสีย แล้วกลับเข้ามาอบรมสติสมาธิให้มีกำลังกล้าแข็งขึ้น อย่าให้อยากแต่มีความรู้ชัดแจ้งอย่างเดียวโดยมิได้คำนึงถึงสติ–สมาธิของตน ถ้าทำอย่างนั้นก็จะมีแต่วุ่นส่งออกไปนอกเลย บางทีเมื่อสติ–สมาธิของเราอบรมแก่กล้าแล้ว ความรู้ชัดในความเกิดดับของขันธ์ ๕ อาจชัดขึ้น ณ ที่นั้นเลยก็ได้ ถ้าไม่เกิดเช่นนั้นจึงน้อมไปพิจารณาในขันธ์ ๕ อีกดังเคยพิจารณามาแล้ว มีทางเดียวเท่านี้ที่จะถอนอุปาทานได้

พระสตีเวน — มันทวนกระแสพิจารณาสิ่งที่มันรู้ยากครับ มันไม่ใช่ง่าย

พระอาจารย์ — อันนี้ก็ดีอยู่แล้วละ คืออธิบายไปมันเกินความรู้ของเรา คนอื่นฟังไปมันก็ยิ่งยาก เราอธิบายกันก็ยากอยู่แล้ว ของแค่นี้ก็ยังดีอยู่แล้ว

คำถาม ๑๐ ผมขอกราบเรียนท่านอาจารย์ ขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องอัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ เพราะมันเป็นเรื่องที่ยากที่ใครจะอธิบายได้

คำตอบ ๑๐ อัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ เบื้องต้นโดยมากมักใช้อารมณ์เหมือนกัน คือ อานาปานสติ–อสุภะหรือธาตุเหล่านี้แหละเป็นอารมณ์ แต่เวลาเข้าถึงอัปปนาแล้วก็มีลักษณะผิดกัน นี่จะไม่พูดถึงเบื้องต้นนะ พูดถึงอัปปนาเลยทีเดียว ถ้าจะพูดถึงฌานต้องเป็นภวังค์ คือเมื่อจิตเข้าไปเพ่งเอาอารมณ์นั้น ๆ แล้วน้อมให้เป็นไปตามต้องการ หากจิตตกวูบเข้าไปเป็นภวังค์ขณะนิดเดียว แต่ยังตั้งตัวไม่ติด นิมิตก็จะยังไม่เกิด ถึงจะเกิดก็ยังจับอะไรไม่ได้ก่อน

เรียก **ภวังคบาท** ถ้าหากจิตวูบเข้าไปเป็นภวังค์อยู่นานหน่อย บางทีก็จะเกิดภาพนิมิตหรือรู้อะไรต่าง ๆ นา ๆ แล้วจิตนั้นจะวิ่งเข้าไปยึดเอาภาพและนิมิตนั้น ๆ มาเป็นอารมณ์เครื่องอยู่ แต่บางทีก็จะไม่มีภาพนิมิตดังกล่าวแต่จิตนั้นก็มิได้ถอนออกมา แล้วมันส่งจะส่ายอยู่ภายในของมันเองด้วยความเพลินสนุก เรียก **ภวังคจรณะ** ถ้าจิตน้อมเข้าไปอย่างเต็มที่มีความเชื่อมั่นและเลื่อมใสพอใจยินดีในความสงบสุขในอารมณ์นั้น ๆ แล้วจิตจะเข้าภวังค์อย่างเต็มที่ บางทีอาจไม่รู้สึกตัวเลยว่าอะไรเป็นอะไร บางทีก็รู้สึกตัวอยู่แต่มิใช่ตัวอันนี้หรือโลกอันนี้ แต่มันเป็นตัวหรือเป็นโลกอีกอันหนึ่งต่างหาก แล้วก็เพลินและยินดีมีความสุขมากอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่า **อัปปนาฌาณ** ฌานมีลักษณะอย่างนี้

ถ้าพูดถึงสมาธิต้องเป็นสมาธิอีกนัยหนึ่ง มรรคต้องเดินแถวสมาธิ คือเมื่อจิตเข้าไปกำหนดหรือยึดเอาอารมณ์อันใดอันหนึ่ง (ในที่นี้ไม่ได้เรียกว่า *เพ่ง* แต่เรียกว่า *กำหนด* หรือ *ยึด*) มาเป็นที่ตั้งของจิตแล้ว จิตจะปล่อยวางอารมณ์อื่น ๆ แล้วเข้ามารวมอยู่จุดเดียวเป็นพัก ๆ เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** แต่ถ้าจิตนั้นปล่อยวางอารมณ์ภายนอกทั้งหมด แล้วมากำหนดพิจารณาอาการของอารมณ์ภายในของตัวเองอยู่ต่างหาก หรือบางทีอาจยกเอาธรรมบทใดบทหนึ่งหรือหมวดใดหมวดหนึ่งขึ้นมาพิจารณาอยู่เฉพาะตัวเอง โดยมิได้ส่งออกไปตามอดีตอนาคตก็ได้ อย่างนี้เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** บางทีในขณะนั้นเองจิตอาจรวมเข้าเป็นภวังค์หายวูบไปเลย แล้วเกิดภาพนิมิตหรือความรู้อะไรต่าง ๆ ก็ได้ **นั่นพึงเข้าใจว่าจิตกลับเปลี่ยนเข้าฌานแล้ว** พึงเข้าใจว่าภาพนิมิตและความรู้ต่าง ๆ ในจำพวกอภิญญา ๖ นั้นเกิดจากฌานทั้งนั้น เมื่อจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว สติผู้ควบคุมจิตและจิตผู้กำหนดอารมณ์ความรู้ที่มีความรู้สึกว่าเรากำหนดอารมณ์อยู่ก็ดี จะมารวมเข้าเป็นอันเดียวกันแล้วจะปรากฏเป็นเอกเทศของมันเองอยู่ส่วน

หนึ่งต่างหาก ในขณะนั้นจะพูดก็ไม่ออกบอกก็ไม่ถูก ถึงแม้เมื่อถอนออกมาจากนั้นแล้ว จะอธิบายอย่างไร ๆ ก็ไม่เหมือนความเป็นอยู่ในขณะนั้น อย่างดีก็อุปมาอุปมัยให้คนอื่นฟังพอจะเข้าใจได้บ้าง เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

ฌานไม่ต้องใช้ปัญญา ถึงแม้จะต้องใช้ปัญญาเบื้องต้นในการพิจารณาก็ตาม ในเมื่อฌานเกิดขึ้นแล้วมีอาการให้เพ่งส่งไปในการชอบใจติดความสงบสุขเป็นเครื่องวัด มิได้ละกิเลส เป็นแต่ทำนิวรณ์ให้สงบเท่านั้น

ส่วนสมาธิต้องใช้ปัญญา ตั้งแต่เริ่มต้นพิจารณาอารมณ์ เมื่อจิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว ปัญญาพิจารณาธาตุ–ขันธ์–อายตนะยิ่งขัด เป็นการเดินมรรค ละสักกายทิฏฐิ–วิจิกิจฉา–สีลพตปรามาสได้ ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌาน–จิตกล้าหาญ ปัญญาไม่เกิด ส่วนสมาธิ สติ–สมาธิ–ปัญญามีความสมดุลย์กัน เดินมรรคสม่ำเสมอ

คำถาม ๑๑ ผมขอกราบเรียนขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องมโน วิญญาน กับจิต ทำไมถึงต่างกัน

คำตอบ ๑๑ เดี๋ยวจะอธิบายเรื่องฌานกับสมาธิกลับกันได้ก่อน เพราะอธิบายมาแล้วยังไม่หมด แล้วจึงจะอธิบายเรื่อง มโน–วิญญาณ–จิต ให้ฟัง

ฌานกับสมาธิมีลักษณะผิดแปลกกันอย่างไรได้อธิบายมาแล้วในข้อ ๑๐ ฉะนั้นจะไม่อธิบายอีก จะอธิบายแต่เฉพาะที่มันกลับกันได้อย่างไรเท่านั้น

เมื่อจิตดิ่งแน่วแน่ลงเข้าถึงอัปปนาฌานแล้ว เมื่อมันถอนออกมาอยู่ในภวังคจรณะ บางทีทำให้เกิดภาพนิมิตและความรู้อะไรต่าง ๆ นา ๆ จิตจะต้องพอใจและเพลิดเพลินในภาพนิมิตและความรู้นั้น ๆ หรือพอใจยินดีเพ่งอยู่ในความสงบสุขนั้น นี่เป็นสภาพของฌานโดยแท้ แต่ถ้าย้อนเข้ามาพิจารณาทุกข์หรือความเกิดดับอัตภาพของตนและของนอกออกไปจากตนก็ตามจนลงเป็นไตรลักษณญาน ให้เกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชจนเป็นเหตุให้ปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ ดังนี้เรียกว่า *ฌาน กลายเป็นปัญญา เกิดสมาธิเดินตามมรรค* มรรคนี้เมื่อแก่กล้าโดยมีพระไตรลักษณญานเป็นองค์ประกอบแล้ว จะรวมเป็นมัคคสมังคีอีกครั้งหนึ่ง คือ ศีล — สมาธิ — ปัญญา ตลอดถึงอุบายอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งหายจากวิจิกิจฉาลังเลสงสัยในจิตนั้น หลังจากนั้นแล้วจิตจะเบิกบานผ่องใสไม่ว่าจะพิจารณาธรรมหรือโลกอะไรก็ตาม จะปลอดโปร่งโล่งเป็นธรรมไปหมด

ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เมื่อจิตดิ่งแน่วแน่เข้าถึงอัปปนาสมาธิแล้ว มันจะมีสติรู้ตัวเฉพาะมันเองอยู่ต่างหาก แต่ความรู้อันนั้นไม่สามารถจะนำมาใช้อะไรได้เลย นอกจากเพื่อจะให้เป็นพลังจิตในการที่จะเจริญมรรคเพื่อความก้าวหน้าต่อไปเท่านั้น แล้วพึงเข้าใจว่า เมื่อมัคคสมังคีจะเกิด มิได้เกิดที่จิตเข้าถึงอัปปนา เกิดตอนจิตอยู่ในอุปจาระนี้ต่างหาก ทีนี้เมื่อถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิมาอยู่ในอุปจาระแล้ว หากสติและสมาธิมีกำลังก็เพ่งพิจารณาพระไตรลักษณญานต่อไป หรือจะพิจารณาธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็จะชัดเจนแจ่มแจ้ง (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องอยู่ แต่ถ้าสติสมาธิอ่อนมักทำให้ง่วงซึมชอบสุขสงบไม่อยากจะพิจารณาองค์พระไตรลักษณ์หรือพิจารณาก็ไม่ชัด แล้วจิตจะรวมเข้าเป็นอัปปนาฌานอีก นี้เรียกว่า *สมาธิกลับเป็นฌาน*

ต่อไปจะอธิบายเรื่อง มโน—วิญญาณ—จิต ต่อไป

มโน ผู้น้อม แต่ยังไม่ถึงกับคิดปรุงแต่ง—ยึดเอาอะไรมาไว้เกาะเกี่ยว มโน คือใจที่ยังเป็นกลาง กำลังจะเอนไปคิด—ปรุงแต่ง—ยึดเอาอารมณ์ หรือใจที่กำลังจะเคลื่อนออกจากที่เดิมของมันนั่นเอง

วิญญาน มีสองอย่าง คือวิญญานที่ใช้อยู่ในเมื่อยังมีชีพอยู่หนึ่ง กับวิญญานผู้พามาเกิดครั้งแรก คือปฏิสนธิวิญญานหนึ่ง วิญญานอันแรกได้แก่วิญญานเกิดจากความรู้สึกในทางอายตนะ เมื่อผัสสะมากระทบครั้งแรก แต่ยังไม่รู้และจำว่าอะไรเป็นอะไร เพียงแต่มีความรู้สึกเฉย ๆ วิญญานในขันธ์ ๕ ก็จัดเข้าในนี้ด้วย

ปฏิสนธิวิญญาณ ได้แก่วิญญาณที่นำเอากรรมและกิเลสทั้งหลายพาให้มาเกิดครั้งแรกโดยเจ้าตัวไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย แต่ตัวกรรมมันหากพามาเกิด

จิต คือผู้คิดผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่งต่าง ๆ นา ๆ นั้นเอง หรือจะเรียกว่าอาการของใจก็ถูก อาการของใจทั้งหมดที่เป็นไปในทางร้ายและทางดีหรือไม่ดีไม่ร้ายก็ตาม เรียกว่าจิตทั้งนั้น

เรื่องนี้ถ้าผู้มาทำภาวนาสมาธิให้จิตรวมเข้าเป็นเอกัคคตาจิต คือมีแต่จิตอันไม่มีอาการใด ๆ ทั้งหมดเลย นั่นแหละจึงจะรู้ตัวใจแท้และอาการของใจ (คือจิต) ได้ดีโดยไม่ต้องอธิบายและถามใครเลย

คำถาม ๑๒ ผมกับท่านธัมมจันโทอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ถ้าหากจิตเข้าถึงฌานแล้ว พวกกิเลสยังมีไหมในฌาน หรือว่ากิเลสยังมี แต่ว่ามันยังพักผ่อน มันยังไม่ออกมาทำงานอย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๒ กิเลสหยาบ ๆ มันก็ละได้ดอก แต่กิเลสละเอียดมันกลับแฝงเข้าไปนอนอยู่กับฌาน เหมือนคนนอนหลับไม่คิดถึงเรื่องงาน แต่งานนั้นยังไม่เสร็จ

คำถาม ๑๓ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า กลางพรรษาที่แล้วเห็นร่างกายแตกไป แล้วเห็นนิมิตกระดูกโดนไฟเผาจนเป็นผงธุลีไป เวลานอนก็เห็นนิมิตกระดูกศีรษะไม่มีผิวหนัง แล้วก็เห็นเป็นธาตุทั้ง ๔ เห็นเป็นธาตุลม ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดิน

คำตอบ ๑๓ มันอยู่ในจำพวกฌาน เรียกฌาน ยังไม่ใช่วิปัสสนา ท่านชำนาญอยู่ในเรื่องอันนี้ผมยกให้ ดี บางคนไปอบรมเพ่งให้เป็นอสุภะ ให้เป็นโครงกระดูก เป็นอะไรต่ออะไรตามเรื่อง แต่บางคนก็ไม่ได้เพ่ง พอไปถึงตรงนั้นมันก็เกิดปรากฏขึ้นมาเอง มันเป็นภาพนิมิตขึ้นมาเอง อยู่ในจำพวกฌาน มันยังไม่เป็นปัญญา แต่ก็ดีเหมือนกัน เป็นเครื่องอยู่เครื่องเล่น ถ้าหากชำนาญก็ดีเหมือนกัน

คำถาม ๑๔ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผมพยายามจะให้เข้าใจเรื่องวิปัสสนาก็พอดีฟันมันเจ็บมาก ก็เลยพิจารณาความเจ็บ เวลาพิจารณา ก็เห็นความเจ็บมันเป็นไปตามสภาพของมัน ใจมันก็เป็นอีกสภาพหนึ่ง แล้วก็เวลาเห็นเป็นอย่างนี้นอนไม่หลับ ก็ดีใจเพราะว่าเห็นจิตกับเวทนามันต่างกัน

คำตอบ ๑๔ นั่นก็ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาแท้ ที่เราเห็นเช่นนั้นดีแล้วละ เราไปเพ่งตัวเวทนาเพราะอำนาจพลังของการเพ่งสมถะมีกำลัง มันเลยแยกกันออก

ไปในตัว เวทนาอันหนึ่ง ใจเป็นอันหนึ่ง ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาอันนั้นอยู่ตลอดไป ถ้าหากมันเป็นวิปัสสนา มันไม่ใช่อย่างนั้น มันเห็นความเกิดขึ้นก็ดับไป ๆ แค่นั้น ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างนอกจากเวทนาแล้วเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ นั้นจึงเข้าถึงวิปัสสนา เมื่อกลางพรรษานั้นผมอยากแนะให้ท่านพิจารณาวิปัสสนานี่แหละ แต่ผมเห็นว่าท่านยังกำลังเริ่มศึกษาไม่มีโอกาสจะได้คุยกันถนัด มาเวลานี้โอกาสดีแล้ว ผมจึงไม่อยากให้ท่านกลับอินโดนีเซียก่อน

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า หลังเข้าพรรษาหนึ่งเดือนแล้วได้พิจารณาขันธ์ ๕ เห็นขันธ์ ๕ ทั้งอดีต—อนาคต—และปัจจุบันมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ มันหากเป็นสภาพของมันอยู่อย่างนั้นไม่มีใครจะไปปรุงแต่งและบังคับมันได้เลย จิตก็ไม่ไปเกี่ยวข้องเกาะเกี่ยว

คำตอบ ๑๕ พิจารณาอย่างนั้นจึงเข้าขั้นวิปัสสนา วิปัสสนาต้องพิจารณาตรงที่ขันธ์ ๕ นี้ เมื่อเกิดก็เกิดจากธาตุ ๔ แตกสลายไปก็ลงไปธาตุ ๔ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นตามสภาพของมัน ไม่มีตนมีตัวมีเรามีเขา หาสาระแก่นสารอะไรมิได้ ที่เราถือว่าเราว่าเขานั้น ตัวไปสมมุติยึดถือเอาต่างหาก แท้จริงมันเองหาได้มีความรู้สึกอะไรต่อการไปยึดถือของเราไม่ *อนัตตา มิใช่ของไม่มีตัวตน มีอยู่แต่เป็นของไม่มีสาระต่างหาก เมื่อผู้มาพิจารณาจนเห็นเป็นของไม่มีสาระแล้วก็ปล่อยอัตตา ให้มันเป็นอัตตาไปตามสภาพของมัน จึงเรียกว่า วิปัสสนา*

คำถาม ๑๖ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าผมพยายามฝึกสติ เวลาปัดกวาดก็เห็นร่างกายปัดกวาด จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ปัดกวาดอยู่ชั่วโมงครึ่งมันก็ไม่รู้สึกเหนื่อย ไปบิณฑบาตรก็เหมือนกัน เวลาเดินไปบิณฑบาตรเห็นร่างกายเดินต๊อก ๆ ไปอยู่ แต่จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ผมฝึกหัดอยู่อย่างนี้

คำตอบ ๑๖ ดีแล้ว ฝึกหัดได้อย่างนั้นก็ดีแล้ว คือท่านพูดถึงเรื่องสติปัฏฐาน คือเห็นสักแต่ว่าเห็น กายสักแต่ว่ากาย นี้ไม่ได้พูดถึงเรื่องเวทนา พูดเฉพาะถึงเรื่องกายเสียก่อน สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ตัวอันนั้นตัวอะไรก็ไม่ทราบล่ะ มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น มันแสดงอาการอยู่อย่างนั้น จิตใจไปมองเห็น สติหัดได้อย่างนั้นดีมากทีเดียว แต่เดี๋ยวนี้มันอยู่ในขั้นอบรมสติ ยังไม่ทันถึงปัญญาวิปัสสนา หัดสตินี้ให้มากเสียก่อน ปัญญาวิปัสสนาจึงค่อยเกิดขึ้นเอง ปัญญาวิปัสสนามันเกิดขึ้น มันจะมองเห็นทั่วทุกทิศทุกทาง ทุกสิ่งทุกอย่าง มันเห็นทั้งความเกิดความดับอย่างที่อธิบายมาแล้วนั้น จึงจะเป็นปัญญาวิปัสสนา

คำถาม ๑๗ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาหัดสติ ผมพยายามพิจารณาจิต ผมเห็นคล้ายกับวัตถุอันหนึ่งเกิดขึ้น มีชีวิตอยู่ แล้วมันดับไป เห็นรูปเกิดขึ้นมีชีวิตอยู่แล้วก็ดับไป เวทนาก็เหมือนกัน สัญญาก็เหมือนกัน สังขารก็เหมือนกัน เห็นว่ามันเป็นอนิจจังไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน

คำตอบ ๑๗ นั่นแหละ ถ้าหากเราหัดสติสมบูรณ์เต็มที่แล้ว พระไตรลักษณญาณก็จะเกิดเองเป็นเอง รวมเรียกว่าขันธ์ ๕ จะลงสู่พระไตรลักษณญาณโดยอัตโนมัติ นี่เพราะอำนาจสติของเราเพียงพอ มีสติเต็มที่แล้วเกิดขึ้นเอง เรา

ต้องหัดอย่างนี้อยู่ตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเห็นอย่างนั้นแล้วอุปาทานก็ไม่มี ปล่อยวางลงไปได้ ตัวของเราก็ไม่มีอุปาทานในตัว เมื่อไม่มีอุปาทานในตัว สิ่งอื่นนอกจากนี้ก็ไม่มีอุปาทาน แล้วทุกข์มันจะมีมาแต่ไหน

คำถาม ๑๘ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เคยนั่งภาวนาแล้วก็มีเสียงดังต่าง ๆ ได้ยินเสียง แต่จิตมันไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียงนั้น เสียงเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง เสียงอันนั้นไม่ได้มารบกวนจิต

คำตอบ ๑๘ นั่นแหละคือประสาทหรือที่เรียกว่าเซลล์สำหรับรับสัมผัส เมื่อชีวิตยังอยู่ตราบใดมันจะต้องรับรู้อยู่ตราบนั้น เมื่อรู้สึก แต่เราไม่ไปยึด มันก็ผ่านไป ๆ แบบนี้ดีกว่าที่จิตรวมเข้าไปสนิทจนไม่มีความรู้สึกเสียแล้ว ที่เรียกว่านั่งหลับ อย่างนั้นใช้ไม่ได้

คำถาม ๑๙ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นตัวของเราเป็นแต่สักว่าวัตถุธาตุเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตสังขารผู้คิดนึกปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอนิจจังเหมือนกัน แล้วยังเหลือแต่จิตผู้รู้อันเดียวแล้วก็ดับไปอีกไม่มีอะไร ยังเหลือแต่ความว่าง

คำตอบ ๑๙ ร่างกายตัวของเรามันเป็นตัวสังขาร เรียกรูปสังขาร จิตที่ไปปรุงแต่งเรียกนามสังขาร สังขารทั้งปวงจะต้องเกิดดับ ๆ อยู่อย่างนี้ ผู้มาพิจารณาสังขารเห็นความเกิดดับตามความเป็นจริง แล้วจะไม่เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้นมาเป็นอัตตาถือเป็นตนเป็นตัวไม่มีอะไรเป็นเครื่องยึดมั่น จะยังเหลือแต่ผู้รู้สว่างโร่อยู่คนเดียว แล้วผู้รู้นั้นก็เกิดดับเหมือนกันเลยหาอะไรเป็นสาระไม่ได้

คำถาม ๒๐ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นสังขารเกิดแล้วก็ดับไป แล้วมันก็ว่างอีก

คำตอบ ๒๐ นั่นละซิดังได้อธิบายให้ฟังแล้วตะกี้นี้ เมื่อชีวิตยังมีอยู่ ประสาทหรือเซลล์มันก็ทำงานตามหน้าที่ของมัน เมื่อมาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายไม่มีสาระแล้ว เราก็เป็นแต่ผู้ดูอยู่ ขอให้ถือว่าเป็นการดูภาพยนต์ก็แล้วกัน

คำถาม ๒๑ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาอยู่ปกติธรรมดา ๆ นี่เอง พอมองดูหมู่เพื่อนและผู้คนเดินไปมามันเลยเห็นเป็นอนิจจังไปหมด บางทีเห็นเป็นแต่โครงกระดูก คนเลยหายไปไหนไม่ทราบ จิตไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับใคร ๆ และอะไร ๆ เลย

คำตอบ ๒๑ มันต้องอย่างนั้นแหละ คือว่าเราเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นไปตามสภาพของมันทุกอย่าง เราเห็นชัดอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่เข้าไปยึด แต่หากว่า ถ้ายังไม่ทันชำนิชำนาญ เมื่อไปเห็นอันนั้นเข้าก็ไปเพลินอยู่กับอันนั้น มันกลับเป็นอุปาทานอีกโดยไม่รู้ตัวก็ได้

คำถาม ๒๒ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเดี๋ยวนี้ผมเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ขันธ์ ๕ ก็เป็นอนิจจัง จะทำอะไรอีกต่อไป

คำตอบ ๒๒ เมื่อเราอาศัยความเพ่ง เพ่งสิ่งใดให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งนั้นก็จะเป็นไปตามความเพ่ง อันนั้นสภาวะของฌาน แต่ถ้าเป็นภาวะของปัญญาสมาธิแล้ว เมื่อเห็นหนึ่งแล้วก็จะเห็นชัดทั้งสามพร้อมกันใน

ทีเดียวเลย เมื่อปัญญาพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในสภาวะแห่งพระไตร-ลักษณญาณแล้วก็จะมีอะไร นอกจากความที่จิตไม่เข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ แล้วก็จะอยู่ด้วยความปลอดโปร่งสว่างจ้า ณ ที่ทุกสถาน

ดีที่ได้มาสมาคมกัน ต้องการจะอธิบายถึงเรื่องแนวการปฏิบัติฝึกอบรมภาวนาสมถะ ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใจวิธีเดินหรือแนวปฏิบัติ ทำไป ๆ มันอยากจะหวนกลับคืนมา หรือมิฉะนั้นทำไปอาจจะผิดพลาดไปก็ได้ ที่นักปฏิบัติทำไปจะเจริญหรือว่าเสื่อยถอยหลัง อยู่ตรงนี้ ตรงที่ไม่เข้าใจหลักปฏิบัตินี้เอง แนวปฏิบัติก็ไม่หนีจากหลักสมถะและวิปัสสนา คือท่านแสดงถึงสมถะแล้ววิปัสสนา เป็นหลักสำคัญหลักใหญ่ที่สุดในการปฏิบัติ สมถะนั้นถ้าหากเราพูดตามปริยัติ ท่านก็พูดกลาง ๆ ไว้ *สมถะคือความสงบเฉย ๆ วิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของจริง* แต่เมื่อมาลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว *ฌานคือความเพ่งให้จิตจดจ้องอยู่ในวัตถุเดียว สมาธิคือการให้จิตจดจ้องพิจารณาอยู่ในอารมณ์เดียว* ทั้งสองต้องการให้จิตเป็นเอกัคคตา-รมณ์เหมือนกัน เรียกว่า สมถะ ที่แปลกต่างกันทั้งการกระทำและรสชาตินั้น ฌานเพ่งเฉย ๆ สมาธิเพ่งพิจารณา แต่ให้เป็นเอกัคคตารมณ์เหมือนกัน แต่ฌานจะเกิดภาพให้ปรากฏ ทำให้เกิดความพอใจและติดมั่นอยู่ในภาพนั้น ส่วนสมาธิมีความรู้แจ้งเห็นชัด บางทีก็อาจเกิดภาพได้เหมือนกันแต่ไม่เข้าไปยึดมั่นปลงเห็นเป็นพระไตรลักษณญาณไปเสีย หรือจะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌานเป็นโลกียะ สมาธิเป็นการเดินมรรคก็ได้

คำถาม ๒๓ ได้ยินบางคนเคยพูดให้ฟังว่า สมถะไม่ต้องหัด หัดแต่วิปัสสนาก็พอแล้ว สมถะสงบเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น ไม่สามารถทำให้

สำเร็จมรรคผลได้ แต่ผมยังเห็นว่าสมถะนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก ผมอยากทราบว่าเรื่องนี้อย่างไรกันแน่

คำตอบ ๒๓ มีนักปฏิบัติหลายคนในเมืองไทยเราที่คิดเห็นและเข้าใจในแนวนั้น คือถือว่าสมถะเป็นของไม่จำเป็น จะต้องเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แม้แต่ศีลก็ไม่จำเป็นจะต้องรักษา เขามีหลักอ้างว่า ผู้ที่สำเร็จมรรคผลนิพพานได้เพราะปัญญา มีหลักอ้างว่า ปัญญา ยะ ปาริสุทสติ ดังนี้ จะบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา ลืมหลักอีกนัยหนึ่งซึ่งเขาลืมไป เมื่อเวลาบวชพระเสร็จแล้ว อุปัชฌาย์จะต้องสอนก่อนอื่นว่า สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสํโส ผู้เจริญศีลดีแล้วมีสมาธิเป็นอานิสงส์ใหญ่ สมาธิปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา เมื่อเจริญสมาธิดีแล้วปัญญาเป็นอานิสงส์ใหญ่ แล้วท่านอธิบายถึงเรื่องผล เมื่อเจริญปัญญาดีแล้วจะถึงวิมุติหลุดพ้นได้ พ้นจากกิเลสทั้งปวงมีอยู่อย่างนี้ คนที่อธิบายหรือคนที่เข้าใจว่าสมาธิไม่จำเป็น แท้ที่จริงคน ๆ นั้นเข้าใจว่ายังไม่ได้สมาธิ จึงไม่เห็นอานิสงส์ของสมาธิ ถ้าผู้ได้สมาธิแล้วไม่มีใครเขาปฏิเสธเช่นนั้นกันดอก หรือได้สมาธิแล้วแต่ไม่เกิดปัญญาอย่างนี้กันโดยมาก เมื่อตนเองทำไม่ได้เลยหาว่าหลักที่ท่านว่าไว้นั้นผิด มันเป็นกิเลสเข้าตัว

คำถาม ๒๔ ผมได้มีประสบการณ์มาแล้วคือเวลาภาวนาตั้งสติให้มั่นคงเต็มที่แล้วจิตจะไปจดจ่อยึดอยู่ ณ ที่นั้น แล้วทำให้เกิดความสว่างไสวมีปีติเต็มที่ บางทีนอนไม่หลับเป็น ๒—๓ วันก็มี บางครั้งสติไม่เต็มที่ถึงขนาดนั้น แต่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง๖ แต่มันรู้เท่าว่าอันนี้มันไตรลักษณ์ รู้แล้วมันก็วางเฉย ผมไม่ทราบว่าจะให้ทำอย่างไรต่อประสบการณ์นั้น

คำตอบ ๒๔ ประสบการณ์อันนั้นดีแล้วที่รู้ประจักษ์เห็นด้วยตนเอง ไม่ต้องแก้ ปล่อยให้มันเป็นตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ ขอแต่ทำให้ชำนาญ สังเกตให้ดีในลักษณะที่มันเป็นเช่นนั้นว่า เราได้กำหนดตั้งสติไว้กล้าแข็งอย่างนี้ จึงเกิดอาการอย่างนี้ สติเราอ่อนอย่างนี้จึงมีอาการอย่างนี้เท่านั้นก็พอ ทีหลังเราต้องการจะให้มันเป็นเช่นนั้นอีกก็ทำได้คล่องเพื่อเป็นเครื่องอยู่ แล้วต่อไปดีหรือชั่วผิดหรือถูกจะรู้ได้ด้วยตนเอง

คำถาม ๒๕ ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนา จิตมันเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดแล้ว จะมีความสงบสุขชอบใจอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลยเห็นว่านี่ดีพอแล้ว เดี๋ยว ๆ จิตเข้าภวังค์หายเงียบไป เมื่อเวลามันถอนออกมารู้สึกว่าไม่สงบสุขเต็มที่ดอก แต่มองอะไรเห็นอะไรเข้า มันมักให้เกิดความรู้แปลกและเป็นไปเพื่อสลดสังเวชเบื่อหน่ายไปหมด เดี๋ยว ๆ มันก็จะเป็นไปในสภาพเดิมอีก แล้วจะให้ทำอย่างไรหรือปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ๒๕ ช่างมันเถิดมันจะเป็นอย่างไรก็ตามเราไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไข ถึงจะดัดแปลงแก้ไขก็ไม่ได้ เมื่อเราฝึกจิตของเราเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว หากมันเป็นของมันเอง หน้าที่ของเราขอแต่ให้เราทำให้ชำนาญรู้เท่าเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ แล้ว อย่าได้ไปหลงยึดคิดเอาเป็นของจริงจังก็แล้วกันดังได้อธิบายมาแล้ว แต่ในที่นี้ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อจิตเข้าภวังค์หายวับไปนั้นไปเสวยสุขยินดีอยู่กับขันธ์ใน จึงเป็นเหตุให้หลงและติดเพราะมีความสุขมาก ถ้าจะพูดให้เข้าหลักก็เรียกว่า *จิตไปติดหลงอยู่ในฌาน* เมื่อจิตมันถอนออกมาจากภวังค์แล้วมาเห็นขันธ์นอกธรรมดา ๆ ซึ่งเคยได้รู้ได้เห็นอยู่ประจำ แต่ด้วยอำนาจจิตเรายังมีสมาธิอยู่จึงมองเห็นธรรม คือพระไตรลักษณญาณไปหมด ถ้าจะพูดให้เข้าหลัก

ก็เรียกว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิเป็นองค์มรรค ที่จะนำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัพพกิเลสทั้งปวงจนละได้ในที่สุด ทั้งฌานและสมาธิมันหากเป็นคู่กันอยู่อย่างนั้น เหมือนคนทำงานไม่มีการพักผ่อนก็ทำงานไม่ได้ ถ้าพักผ่อนมาก ๆ งานก็ไม่เดิน

คำถาม ๒๖ บางทีใจเข้าถึงสมาธิ แล้วก็เพ่งพิจารณาให้เห็นความเกิดดับ ๆ พอนาน ๆ เข้ารู้สึกว่าทำให้เบื่อ แล้วคอยจะรวมเข้าภวังค์อยู่ร่ำไป

คำตอบ ๒๖ นี่แลที่เคยอธิบายให้ฟังเสมอว่า จิตติดฌานชอบความสุขสงบ เวลาเพ่งพิจารณาความเกิดดับอยู่นั้นมันไม่ชัดจนเกิดปราโมทย์ร่าเริงเป็นเครื่องอยู่ เดี๋ยว ๆ มันก็วกกลับเข้าไปหาความสงบอีก ฉะนั้นเมื่อเราไม่อยากให้มันเข้าไปสงบสุขจะเกิดความรู้จากการพิจารณา จงพยายามพิจารณาความเกิดดับอยู่ตลอดทุกอิริยาบถ เมื่อมันชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นมาในใจแล้ว จะเกิดประโมทย์ร่าเริงแล้วอยู่ด้วยอาการนั้นต่อไป

คำถาม ๒๗ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ตอนที่ผมอยู่ประเทศอินโดนิเซียอยู่ในป่า มีเหตุการณ์ในการภาวนาของผมครั้งหนึ่ง คือว่าเลือดเริ่มเดินจากปลายเท้าขึ้นมาและพุ่งขึ้นมาเป็นลำดับ แต่ว่าผมก็ตั้งสติบอกว่าคนเกิดมาทุก ๆ คนต้องตาย สัตว์ในโลกนี้ต้องตายทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะไม่ตาย ร่างกายนี้ก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จนจิตได้พุ่งออกไปจากกาย และเห็นร่างกายนี้เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ผมได้นั่งจากตอนเช้าของวันหนึ่งไปจนถึงตอนเช้าอีกวันหนึ่ง ตอนที่จิตของผมออกจากกายนั้น ผมรู้สึกว่าผมได้ตายไปเสียแล้ว แต่ว่าเวลาจิตกลับเข้ากายอีกครั้งหนึ่งผมเริ่มมีความ

รู้สึก เริ่มตั้งแต่หน้าผากลงไป แล้วก็ตา จมูก ปาก จนไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย แรก ๆ ก็ไม่สามารถจะเคลื่อนไหวได้ เวลาจะพูดก็รู้สึกพูดได้ยากมาก เหตุการที่เป็นอย่างนี้เป็นเพราะเหตุอะไรครับท่านอาจารย์

คำตอบ ๒๗ ลักษณะที่เป็นนั้น ก็อยู่ในจำพวกจิตเข้าภวังค์ มันมีลักษณะเดียวกันกับที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติ แต่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านเข้าตามลำดับชั้น คือเข้าตั้งแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน จนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วจึงเข้าถึงนิโรธสมาบัติ ตอนที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านต้องอธิษฐานในใจ โดยกำหนดเท่านั้นเท่านี้วันค่อยออก มีลักษณะอาการคล้าย ๆ กัน แต่นี้มันไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่รู้จักชั้นไม่รู้จักภูมิ ไม่รู้จักขั้นไม่รู้จักตอน จิตมันรวมวูบเข้าไปหายเงียบเลย เรียกว่าจิตเข้าภวังค์อย่างที่เราเป็น ๆ กันส่วนมาก นักปฏิบัติทั้งหลายที่ว่าหายวับเข้าไปเงียบเลย แต่อันนี้ด้วยอำนาจพลังจิตของท่านกล้าหาญ ท่านจึงอยู่ได้นาน โดยมากไม่นาน ครู่หนึ่งขณะหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ก็เข้าลักษณะของภวังค์คืออยู่ในฌานนั่นเอง ฌานนั้นถึงแม้จิตจะละเอียดแต่ไม่มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นพระไตรลักษณญาณ เพราะเมื่อจิตถอนออกจากภวังค์แล้วมีความรู้สึกขึ้นมาจึงกลัวตาย

คำถาม ๒๘ หลังจากนั้นอีก ๓ เดือนผมได้รับประสบการณ์อีกอย่างหนึ่ง คือว่าผมนั่งไปไม่รู้กี่วันกี่คืนกันแน่ เพราะตอนนั้นผมก็ไม่ได้ไปสนใจเกี่ยวกับวันและเวลา หลังจากที่ผมมารู้สึกตัวอีกครั้ง ตัวผมสกปรกเกรอะกรังด้วยคราบน้ำไปหมดทั้งตัว และมีเศษไม้ต่าง ๆ อยู่รอบบริเวณที่ผมนั่ง แสดงว่าต้องมีน้ำท่วมขึ้นมามันถึงได้มีปรากฏการณ์อย่างนั้น แล้วหลังจากนั้นผมก็ได้รับประสบการณ์

อีกอย่างหนึ่ง คือผมสามารถมองเห็นโยมพ่อโยมแม่ของผมกำลังสังวาสกันอยู่มีเชื้ออสุจิประสมกันแล้วมีแสงปรากฏขึ้นมา ในความรู้สึกนั้นว่า นั่นคือปฏิสนธิวิญญาณของผมเอง รวมเข้าด้วยกันแล้วหมุนอยู่กับที่ แล้วปรากฏเป็นร่างขึ้นมาเล็ก ๆ แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อย ๆ จนเป็นสภาพของผมขึ้นมาครับ

คำตอบ ๒๘ แปลกมาก คือว่าเรื่องที่แสดงภาพนิมิตให้ปรากฏเพื่อจะให้เราพิจารณาชาติคือความเกิด ปฏิสนธิมีลักษณะอาการอย่างนี้ ๆ คือต้องการให้เราพิจารณานั่นเอง เพื่อให้เห็นชัดตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะอย่างนี้ ๆ ก็เท่านั้นไม่มีอะไรหรอก ตอนที่น้ำท่วมแล้วแห้งจึงมารู้สึกตัวนั่นซิน่าเห็นใจมาก ไม่ทราบว่านานกี่มากน้อยสักเท่าไรอาจเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมงหรือหลายวันก็ได้เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัด

คำถาม ๒๙ หลังจากผมเห็นการปฏิสนธิอะไรต่ออะไรทำนองนี้แล้ว ผมรู้สึกแปลกในใจและเป็นสิ่งที่ผมต้องการอยากจะทราบว่าคนเราเกิดมาอย่างไรแล้วได้ชีวิตขึ้นมาอย่างไรอย่างนี้เป็นต้นครับ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วผมก็อยากจะหาครูบาอาจารย์ที่พอจะแนะนำให้ผมเข้าใจในเรื่องนี้ได้ หลังจากที่ผมได้รับประสบการณ์เช่นนี้แล้ว ผมก็มาพิจารณาดูร่างกาย เริ่มพิจารณาตั้งแต่สมองกระโหลกศีรษะ จนกระทั่งถึงปลายเท้า เมื่อพิจารณาทุกส่วนจะเห็นทีละอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ตั้งแต่ภายนอกจนถึงภายใน เช่นตั้งแต่ผิวหนังลึกเข้าไปก็เป็นเนื้อเป็นเลือดอะไรต่ออะไร และลึกเข้าไปอีกก็เจอะอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างนี้ครับ ขณะที่มองเห็นอยู่นั้นคล้าย ๆ กับเราเห็นด้วยตาภายนอกธรรมดา ๆ นี้เอง ผมก็ค่อย ๆ พิจารณาไปแต่ละอย่าง บางครั้งก็ปรากฏขึ้นนาน บางครั้ง

ก็ไม่นาน อาจจะเป็นราวสัก ๕ นาทีหรือนานกว่านั้น เมื่อผมเอาสติไปจดจ้องดูแต่ละอย่าง ๆ ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ผมแปลกใจมากและที่มันเกิดขึ้นมาเช่นนี้เพื่ออะไรกัน ตอนที่เกิดขึ้นกับผมเช่นนั้นผมว่ามีประโยชน์ต่อผมมาก และตอนนั้นผมยังไม่มีครูบาอาจารย์และยังไม่ได้นับถือพุทธศาสนา ถ้าตอนนั้นผมเรียนรู้พุทธศาสนามากกว่านี้หรือนับถือพุทธศาสนา และมีครูบา-อาจารย์แนะนำสั่งสอนอย่างที่มีท่านอาจารย์อย่างปัจจุบันนี้ ผมคงดีใจมากและจิตภูมิของผมคงไปได้ไกลมาก

พระอาจารย์ถามว่า เวลานี้ยังพิจารณาเห็นเป็นส่วน ๆ ชัดเจนได้อย่างนั้นไหม ซึ่งพระสุธัมโมได้กราบเรียนว่า การพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นยังพิจารณาอยู่และเห็นชัดด้วย บางทีกำลังพิจารณาส่วนร่างกายอยู่ จิตแว๊บส่งไปหาอารมณ์อันเป็นอดีตหรืออนาคต แล้วค้นคว้าไปดูเหตุผลของมันจนเห็นเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของเกิดดับไม่เที่ยงแท้แน่นอนเหมือนกัน เมื่อท่านอาจารย์แนะให้มาพิจารณาความเกิดดับก็เลยมาทำตาม

คำตอบ ๒๙ มันก็ถูกแล้ว ที่ให้พิจารณาความเกิดดับ ก็หมายถึงความเกิดดับของร่างกายเรานี้เอง ที่พิจารณามานั้นพิจารณาเป็นเอกเทศส่วน ๆ มันก็เหมือนกัน เมื่อเรามาพิจารณาเห็นชัดในตัวของเราแล้ว สิ่งนอกเหนือจากกายของเราจะเป็นวัตถุ หรือแม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเราก็ให้พิจารณาเห็นเป็นความเกิดดับเหมือนกัน

ที่อยากจะขอเตือนไว้ ณ ที่นี้สักนิดก็คือว่า *เมื่อใดเราพิจารณาความเกิดดับถ้าไม่ชัดแล้วให้หยุดเสีย แล้วกลับเข้ามาอบรมความสงบใหม่*

คือกลับเข้ามาพิจารณาอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายของเราที่เคยพิจารณาได้ความสงบมาแล้วให้มีกำลังเสียก่อน บางทีขณะที่กำลังพิจารณาอยู่นั้นเอง หากความสงบมีกำลังขึ้นมา ความเกิดดับอาจขัดขึ้นมาในนั้นเลยก็ได้ เมื่อมันไม่เกิดเองอย่างนั้นเห็นว่าความมีกำลังเพียงพอคืออยู่นิ่งในอารมณ์เดียวดีแล้ว จึงตั้งใจกำหนดพิจารณาใหม่ หัดทำได้อย่างนี้การเจริญภาวนากรรมฐานจึงจะมั่นคงและจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

อนึ่งเรื่องหัดสมถะนี้นั้น ถ้าเราตั้งสติให้มั่นคงเคร่งเครียดเกินไปมันอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ เจ็บกระบอกตาและเจ็บหน้าอกเป็นต้น ฉะนั้นจงปล่อยใจให้มันตามอารมณ์ไปเรื่อย เป็นแต่เราคอยจับจ้องมองดูอาการกิริยาของมันไปเรื่อย ๆ ว่าใจมันไปชอบ รัก ติด หรือเกลียดโกรธไม่พอใจในสิ่งใดและมีความสุขทุกข์อย่างไรในเรื่องนั้น เมื่อทำได้อย่างนี้จิตมันก็จะค่อยช้าลง ๆ ในที่สุดก็หยุดรวมลงได้

คำถาม ๓๐ ครั้งหนึ่งเมื่ออยู่กรุงเทพ ฯ ได้รับนิมนต์ไปกับเพื่อน ๆ เพื่อนจะล้อเล่นแกล้งยั่วหรืออย่างไรก็ไม่ทราบบอกว่าผู้หญิงคนนั้นสวย เมื่อผมมองดูไปแล้วปรากฏผู้หญิงคนนั้นหนังหุ้มตัวเขาถลกออกหมดมองดูทลุปรุโปร่งไปทั้งตัวปรากฏมีแต่โครงกระดูกเท่านั้น ทีหลังเพื่อนสกิดจึงรู้สึกตัวขึ้นมา อ้าว นี่เรานั่งอยู่ในบ้านกับเพื่อนนี่

คำตอบ ๓๐ ที่พิจารณาเห็นอสุภะหรืออวัยวะชิ้นส่วนทุกประการสภาพเช่นนั้นยังไม่ใช่วิปัสสนา ยังอยู่ในขั้นสมถะ เรียกปฏิภาคนิมิต ถึงอย่างนั้นก็ดีจะเรียกสมถะอยู่ในขั้นปฏิภาคนิมิตก็ตาม แต่ก็เป็นของควรใช้ เป็นเครื่องมือ

อย่างดีที่สุด เป็นเครื่องเล่น เครื่องอยู่ ที่อธิบายให้ฟังตะกี้นี้ว่า ในเมื่อเราตั้งสติกำหนดจิตให้นิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์เต็มที่แล้ว เมื่อเราออกจากนั้นมาจะมองสิ่งใด ๆ หรือได้ยินสิ่งใด ๆ จะปรากฏเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้เคยเป็นเคยมีไหม

คำถาม ๓๑ เป็นอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๓๑ นั่นแหละดีละ อยากให้หัดอบรมอย่างนี้ให้มาก ๆ ทั้ง ๒ อย่าง อย่าไปทิ้งหัดควบคู่กันไป อย่างอธิบายให้ฟังมาแล้วคือว่า เมื่อวิปัสสนามันไม่ชัดก็ให้วางเสีย แล้วก็เข้าไปกำหนดสมถะ อบรมสมถะ จะพิจารณาปฏิภาคอย่างที่เล่าให้ฟังก็ตาม ให้แยกแยะเป็นอสุภะปฏิกูลให้เห็นเป็นของปฏิกูลโสโครกด้วยประการใดก็ตามเถิด หรือจะแยกเป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ให้มันอยู่กับอันนั้น เมื่อมันอยู่กับอันนั้นแล้ว จิตมันอาจจะปล่อยวางเอง แล้วรวมวูบเข้าไปเป็นภวังค์ เมื่อมันถอนออกมาอาจจะเป็นวิปัสสนาอย่างที่ได้อธิบายให้ฟังมาแล้วนั้น

การปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นสมถะ อะไรเป็นวิปัสสนา แล้วอาจเสื่อมได้ง่าย บางทีปฏิภาคนิมิตปรากฏซึ่งเกิดจากสมถะแท้ ๆ เช่นเห็นอสุภะเห็นร่างกายของตนแตกกระจายออกเป็นธาตุ ๔ หรือมองเห็นสิ่งทั้งปวงในโลกนี้เป็นธาตุ ๔ ไปหมด เข้าใจว่าตนได้วิปัสสนาเห็นแจ้งแล้วเลยเพลินหลงงมติดอยู่กับความรู้ความเห็นอันนั้นก็มี บางทีวิปัสสนาเกิดจริงพิจารณาเห็นทั้งตนและคนอื่นตลอดทั่วหมดทั้งโลก เห็นเป็นสักแต่ว่าเกิดดับ ๆ แต่ไม่เห็นทะลุไปถึงทุกขัง – อนัตตา หรือเห็นเป็นพระไตรลักษณ์แล้วไปหลง

เพลินติดอยู่ในความรู้ความเห็นของตนนั้น ไม่ได้ค้นคว้าให้เข้าถึงต้นเหตุแห่งความเกิดดับนั้น ๆ *จนกระทั่งวิธีและอุบายว่า ทำอย่างไรจึงจะทำตนให้พ้นไปเสียจากเรื่องนั้นได้ ก็ยังมีการเสื่อมได้เหมือนกัน*

ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายพึงหัดทั้งสมถะและวิปัสสนาให้ชำนาญ แล้วสังเกตความแปลกต่างของทั้งสองนั้นให้ถี่ถ้วนอย่าได้หลงนำเอามาปนกันอันจะเป็นเหตุให้เข้าใจผิด ผลที่สุดจะเสื่อมเสียจากของดีทำได้ยากอย่างน่าเสียดาย.

พระเจมส์ ธมฺมจนฺโท

อายุ ๒๖ ปี

อายุพรรษา ๒ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า เจมส์ แชดบอร์น (Jamcs Chadbourne) เป็นชาวอเมริกัน สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เคยทำงานมาหลายแห่ง แต่เมื่อหันมามองชีวิตของมนุษย์เราแล้วมีความเห็นว่าหาสาระแก่นสารมิได้ จึงได้ตัดสินใจบวชเป็นสามเณรในพุทธศาสนา และฝึกหัดอบรมกรรมฐานกับพระอาจารย์แบนที่วัดดอยธรรมเจดีย์หนึ่งพรรษา จากนั้นได้เที่ยวไปเยี่ยมอาจารย์ตามสำนักต่าง ๆ หลายแห่ง แต่รู้สึกว่าการไปเช่นนั้นไม่ได้ให้ประโยชน์เท่าที่ควร

ต่อมาได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ แล้วได้มาอบรมศึกษาธรรมปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง

เมื่อได้รับการอบรมและให้อุบายถูกกับจริตนิสัย จิตที่เคยแส่ส่ายมาแต่ก่อนจึงสงบลงจนมองเห็นความไม่จีรังยั่งยืนของสิ่งทั้งปวงในโลก แล้วฝึกใจ ไม่ปล่อยให้ใจไปเกี่ยวข้องในอารมณ์นั้น ๆ

มีความประสงค์จะศึกษาในเรื่องธรรมะบางประการกับท่านอาจารย์ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ด้วยคำถามต่อไปนี้ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบ

คำถาม ๑ ผมขอกราบเรียนนิดก่อนครับเพื่อกันลืม เมื่อก่อนที่ผมจะมาศึกษากับท่านอาจารย์ เมื่อจิตของผมดิ่งสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ท่านอาจารย์บอกว่า นี้ๆ นี่เป็นสภาพของฌาน ดังนั้นผมจึงพยายามรักษาจิตรักษาใจของผมให้อยู่ในสภาพนั้นเสมอ ถ้าเป็นไปได้ผมจะพยายามรักษาให้ทุกขณะจิต การนอนผมก็พยายามนอนให้น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง แต่ยิ่งพยายามรักษาระดับนั้นเท่าใด จิตก็ยิ่งแย่ลงเท่านั้น

ต่อมาผมพยายามเร่งความเพียรใหม่ โดยไม่พิจารณาถึงความตายอย่างเก่า ผมกำหนดดูอยู่ที่ใจอยู่ ๒ วันเต็ม ๆ หลังจากนั้นหลังของผมก็เกิดปวดขึ้นมาอีก วันหนึ่งผมไปบิณฑบาตร ผมได้ใคร่ครวญดูว่าทำไมจิตของเราจึงได้ตกไปในที่สุดผมก็พบความจริงว่าเหตุที่จิตตกเพราะผมมีความอยากมากไปที่จะรักษาจิตที่ตนคิดว่าอยู่ในสภาพฌานมาก่อน ดังนั้นผมจึงตัดสินใจสละปล่อยวางอารมณ์นั้นเสีย ปรากฏว่าจิตกลับสว่างขึ้นมาและรู้สึกอิ่มเอิบใจมากในเวลาเดียวกันหลังที่เคยปวดก็หายไปด้วย

ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาถึงความตายอีก แต่รู้สึกว่าความซาบซึ้งที่ได้รับดีไม่เท่าที่เคยเป็นมา เลยตัดสินใจเลิกพิจารณาความตาย กลับมาเริ่มพิจารณา

ร่างกายใหม่ โดยการตัดมือออกแบ่งแยกมือเป็นชิ้น ๆ แล่เนื้อออกเป็นชิ้น ๆ พยายามหาความเที่ยงแท้จากสิ่งเหล่านี้ แต่ก็หาไม่เจอสักอย่าง มีแต่สิ่งไม่เที่ยงแท้และแปรสภาพไปเรื่อย ๆ ถึงแม้ผมจะพิจารณาทุกส่วนของร่างกายให้แยกแยะออกมาเป็นชิ้นเป็นอัน ก็หาความเที่ยงแท้ไม่พบเหมือนกันครับ

คำตอบ ๑ ก็ดีแล้วนี่ อุบายดี อุบายนี้ดีมาก ค้นคว้าหามาได้ด้วยตนเองดีมาก

คำถาม ๒ ต่อนั้นมาผมก็เริ่มพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแท้ ได้เริ่มจากตื่นนอนทำความเพียร ไปบิณฑบาตร ฉันจังหันและทำกิจวัตรต่าง ๆ แต่ก็เจอแต่การเปลี่ยนแปลงสภาพทั้งนั้น วันหนึ่งผมไปบิณฑบาตรผมได้คิดว่า เราควรจะกำหนดอย่างไรดีกับการภาวนาของเรา ผมเลยได้คิดว่า เราควรกำหนดดูที่ใจหาความเที่ยงแท้จากใจให้ได้ โดยการพิจารณาขันธ์ ๕ ผมพยายามพิจารณาทุกแง่ทุกมุม แต่ก็ไม่มีอะไรเที่ยงแท้สักอย่างเดียว ในที่สุดก็หันกลับมาดูว่าใครเป็นผู้ไปพิจารณาเรื่องไม่เที่ยงแท้ พยายามจ้องดูที่ใครเป็นผู้ไปคิด จิตของผมก็เริ่มดิ่งลง ๆ จนเกิดความรู้สึกว่า ความนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาสามารถจับเป็นชิ้นเป็นอันหรือเป็นก้อนได้ครับ และก็พบว่าสิ่งเหล่านี้หาความเที่ยงแท้มิได้เลย

คำตอบ ๒ ถูกแล้วการเจริญปัญญาวิปัสสนาให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์มันก็ต้องลงที่ขันธ์ ๕ นี้ทั้งนั้น เมื่อมาเห็นชัดในขันธ์ ๕ นี้แล้ว สิ่งอื่น ๆ มันก็มีสภาพเช่นเดียวกัน

คำถาม ๓ ต่อมาผมสามารถแยกผู้ไปจ้องดูขันธ์ ๕ กับขันธ์ ๕ เป็นคนละคนกัน เมื่อไปจ้องดูขันธ์ไหนขันธ์นั้นก็ดับไป

คำตอบ ๓ ถูกแล้วที่แยกผู้ที่ไปดูขันธ์เป็นคนละคนกันได้ ถ้ามิฉะนั้นแล้วก็จะหลงเข้าใจว่าขันธ์เป็นตนหรือเห็นตนเป็นขันธ์ไป ขอให้พิจารณาอย่างนั้นอยู่เสมอ ๆ ตลอดกาล แล้วจะเข้าใจว่า ขันธ์ ๕ มิได้นอกจากตน (คือใจ) หรืออยู่ในตนก็มิใช่ เพราะมีรูปกับนามจึงเรียกว่าขันธ์ ๕ เมื่อมาแยกผู้มาพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระไตรลักษณ์ชัดแล้ว ผู้เห็นนั้นก็จะไม่หลงเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตนหรือมิใช่ตน เห็นขันธ์ ๕ เป็นแต่เพียงเป็นไตรลักษณ์แม้ที่สุดผู้ที่ไปพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระไตรลักษณ์ก็จะเป็นไตรลักษณ์ไปด้วย

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟังผมรู้สึกเข้าใจดี แต่ผมก็ยังพยายามพิจารณาหาความเที่ยงแท้ของขันธ์ ๕ สักเท่าไรก็ไม่พบ พิจารณาไปก็ไปเจอะเอาแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของขันธ์ ๕ อยู่เรื่อยไป แล้วก็เลยไปเพลินอยู่กับเรื่องนั้น

คำตอบ ๔ จับหลักได้ไหม ท่านดูอะไรเป็นหลัก

คำถาม ๕ ผมยังไม่สามารถทำได้ถึงขนาดนั้นครับ

คำตอบ ๕ ดังได้อธิบายให้ฟังมาแล้วเมื่อกี้นี้ว่า ให้พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ โดยเป็นพระไตรลักษณญาณอันหนึ่ง แล้วก็ให้เห็นผู้ไปรู้ไปพิจารณาขันธ์ ๕ เห็นเป็นพระไตรลักษณ์นั้นอันหนึ่ง ให้พิจารณาอย่างนั้นจนให้ชำนาญ มันจะเกิดจะมีหรือไม่เกิด ไม่อะไรขึ้นมาก็เอาไว้แค่นั้นก่อน

คำถาม ๖ บางทีผมก็ไปจับเอาความรู้สึก จนความรู้สึกอันนั้นอุทานออก

มาทีละคำ ๆ ผมก็ไปจ้องเอาแค่คำ ๆ เดียว แต่เมื่อทิ้งการจ้องเอาคำนั้น ผมก็สะดุ้งลืมตาขึ้นมาเลยครับ

คำตอบ ๖ ที่อธิบายให้ฟังว่าใจของเราเมื่อเข้าถึงความสงบ ทีแรกที่ไปจ้องดูอันนั้นเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ จิตมีอารมณ์เดียว ที่มันระบายออกมาเป็นเรื่อง ๆ ทีละนิด ๆ ที่มันระบายออกมาจะเป็นคำอุทาน หรืออะไรก็ตามเป็นเรื่อง ๆ นั้น นั่นแหละเราจะเห็นชัดทีเดียวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องออกมาจากใจดวงเดียวแท้ ๆ เมื่อเราเข้าใจอย่างนั้นแล้ว อย่าไปยึดเอา วางเสียแล้วมาจ้องดูเฉพาะจิตผู้ไปรู้ไปพิจารณาแต่อย่างเดียว ในที่สุดเอกัคคตารมณ์ที่เราไปจ้องอยู่นั้นมันก็วางแล้วรวมวูบเข้าไปเป็นเอกัคคตาจิต ว่างไม่มีอะไรนิ่งเฉยอยู่ ที่สะดุ้งพร้อมกับลืมตาขึ้นมานั้น คือจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาจิตละ

คำถาม ๗ หลังจากการสะดุ้งจนลืมตาขึ้นมา ความนึกคิดต่าง ๆ เริ่มผุดขึ้นมาอีก ผมเลยคิดว่า นี่เป็นเรื่องของอวิชชาทั้งนั้น จนความคิดนั้นเริ่มอ่อนตัวลง ๆ พอไปคิดว่าทิ้งอวิชชาเสีย ความนึกคิดต่าง ๆ เริ่มโผล่ขึ้นมาอีกครับ

คำตอบ ๗ นี่เราจะเห็นได้ชัดเลยว่า ฌานนั้นจิตละเอียด (คือเข้าถึงภวังค์) แต่ปราศจากปัญญา ฉะนั้นเมื่อจิตตื่นออกจากภวังค์มาแล้ว ความคิดนึกและอารมณ์ต่าง ๆ จึงโผล่ขึ้นมายิ่งมองก็ยิ่งโผล่มากขึ้นทวีคูณ แต่ความละเอียดของจิตนั้นยังมีอยู่จึงสามารถรู้ได้ว่านี้คืออวิชชา แต่ไม่สามารถจะถอนตัวอวิชชาที่แท้จริงได้ เป็นแต่รู้ว่าอวิชชาเฉย ๆ ถึงกระนั้นก็ยังได้ประโยชน์ทำความคิดนึกต่าง ๆ ที่โผล่ขึ้นมานั้นให้ค่อยเบาบางลงได้บ้าง พอเริ่มว่าจะทิ้งอวิชชา จิตที่ปราศจากปัญญาไม่รู้ตัวอวิชชาที่แท้จริง เลยกลายมาเป็นตัวอวิชชาเสียเอง ฉะนั้นความคิดนึกที่อวิชชาแซกอยู่แล้ว จึงได้แห่กันมาโผล่ขึ้นใหญ่

คำถาม ๘ ความนึกคิดต่าง ๆ และขันธ์ ๕ เป็นส่วนหนึ่งของใจ แล้วสติที่ไปจ้องดูใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ขันธ์ ๕ นี้ก็ออกมาจากใจเดิม เมื่อสามารถทิ้งขันธ์ ๕ ได้ จะพูดได้หรือไม่ครับว่าใจกับสติไปด้วยกันเป็นจุด ๆ เดียวกัน

คำตอบ ๘ คือว่าใจเดิมนั้นเมื่อเราอบรมภาวนาจนกระทั่งไม่มีอะไรเสียเลย มีแต่ใจคือความเป็นกลาง ความคิดความนึกก็ไม่มี หรือส่งส่ายสักนิดเดียวก็ไม่มีทั้งนั้น จะปรากฏเป็นความสว่างโล่งของมันต่างหาก อันนั้นเป็นใจเดิม ถ้าหากคราวนี้เราไปเพ่งดูขันธ์ ๕ เพราะขันธ์ ๕ เป็นเหตุยุแหย่ให้ใจมันออกมาจากใจเดิม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นเรื่องยุแหย่ เหตุนั้นเราจึงต้องมาพิจารณาดูขันธ์ ๕ ให้เห็นเป็นของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือลงไตรลักษณ์ แล้วเราจะไม่เข้าไปยึดในขันธ์ ๕ คือว่าถึงมันออกไปแล้วก็ให้มันเห็นตามความเป็นจริง แต่เราจะต้องให้รู้สึกว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวใจ ให้เข้าใจอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เหตุนั้นเมื่อเวลามันแวบออกไป สติที่เราคุมจิตอยู่กับจิตที่ไปจ้องดูขันธ์ ๕ นั้น อันนั้นการดูอาการของใจ แล้วสติคุมตัวจิตนั้นอีกที อันนี้มันเป็นเรื่องออกนอกใจเหมือนกัน คือตัวใจเดิมไม่มีอะไรเลย ว่างรู้อยู่เฉย ๆ เมื่อขันธ์ยังมีอยู่ตราบใดของเหล่านี้ก็ต้องมีอยู่ด้วยกันเสมอ

คำถาม ๙ หลังจากจิตสงบลงไปแล้วเกิดเป็นภาพขึ้นมาเหมือนกับผมได้กลับไปที่บ้าน พบโยมพ่อบุญธรรมของผม แล้วเข้าไปบอกโยมพ่อบุญธรรมของผมว่าในโลกนี้หาอะไรเที่ยงแท้ไม่ได้เลยครับ ย้ำอยู่อย่างนั้น หลังจากนั้นผมรู้สึกเหมือนกับอยู่ในจักรวาล เห็นดวงดาวต่าง ๆ เยอะแยะ แต่ผมก็พยายามแสวงหาความเที่ยงแท้ต่าง ๆ แต่ก็ไม่สามารถหาความเที่ยงแท้อะไรได้เลยในจักรวาล

นี้ แม้กระทั่งเม็ดทรายเม็ดหนึ่งก็หาความเที่ยงแท้มิได้เลยครับ ต่อมาเหมือนกับผมกลับมายังที่บ้านของผมอีก เห็นบ้าน เห็นต้นไม้ เห็นสุนัขที่เลี้ยงไว้ เห็นรถ มองอะไรก็หาความเที่ยงแท้จากสิ่งเหล่านี้มิได้เลย จนกระทั่งแม้แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจนั่นก็ไม่เที่ยงแท้

คำตอบ ๙ ความรู้ที่มีภาพประกอบเช่นนี้มันทำให้นักปฏิบัติหงายหลังมามากต่อมากแล้ว ผมเรียกว่า ญาณ ไม่มีทัศนะ จึงมักเห็นแต่พระไตรลักษณ์บางข้อ ถ้าเป็นญาณทัศนะแล้วต้องเห็นพระไตรลักษณ์พร้อม ๆ กัน ณ ที่แห่งเดียวกัน ความรู้แบบนี้เป็นความรู้อันเกิดจากฌาน...เสื่อมได้

คำถาม ๑๐ จากสภาพการณ์ที่เห็นบ้านของผมและสิ่งต่าง ๆ ผมก็เลยวกกลับเข้ามาในความคิดของผมอีกว่า โอ๊ย ! อย่าไปสนใจเลยกับสิ่งภายนอก ดูที่ใจเราเองดีกว่า พอบอกว่าดูใจของตนเองก็เหมือนกับตนเข้าไปในบ้านอีก แล้วก็บอกกับโยมพ่อบุญธรรมของผมว่า ดูที่ใจเราเองดีกว่า ดูที่ใจเราเองดีกว่า ย้ำอยู่อย่างนั้น

คำตอบ ๑๐ ดีเหมือนกันที่มันเกิดเป็นเช่นนั้น เราจะได้รู้ความพิศดารของใจ พฤติการณ์พรรค์นี้ถ้ามิใช่นักปฏิบัติแล้วไม่มีวันจะได้ประสบดอก มันคล้าย ๆ กับนอนฝัน *ในวงนักปฏิบัติรู้กันได้เรียกว่า ภาพนิมิตในภาวนา หรือจะเรียกให้พิศดารหน่อยเรียกว่าใจสอนใจ หรือธรรมตามพร่ำสอนผู้ปฏิบัติธรรม* แต่นี้ก็ยังตกอยู่ในสภาพนิมิตเกิดจากฌานหรือญาณ ต้องใช้ปัญญาวินิจฉัยอีกทีหนึ่ง หลังจากจิตถอนออกมาจากสภาพนั้นแล้วจึงจะใช้การได้ถ้ามิฉะนั้นแล้วจะไปหลงติดแหงกอยู่ในเรื่องนี้อีก

คำถาม ๑๑ หลังจากบอกกับโยมพ่อของผมให้ดูที่ใจก็เหมือนกับผมกลับมามองดูตัวผมอีกครั้งหนึ่ง ผมเลยพิจารณาเอาหัวใจออกมา ตับไตไส้พุงออกมา เอาทุกส่วนของร่างกายออกมา แล้วมองเห็นสภาพสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยงแท้ทั้งนั้นเลย แม้กระทั่งความนึกคิดต่าง ๆ ก็ไม่เที่ยงแท้ จนผมสะดุ้งลืมตาขึ้นมา

คำตอบ ๑๑ ถูกแล้วหลักพิจารณาอันนั้นถูกแล้ว ด้วยการพิจารณาวิปัสสนาของเรามันค่อยชำนาญเข้า แม้ในภาพนิมิตอันเรื่องของฌาน (คือสมถะ) ก็ยังปรากฏว่ายังได้นำไปใช้อยู่ เรื่องญาณ—สมถะ—วิปัสสนา—อภิญญา–มรรคเหล่านี้เป็นเรื่องเกี่ยวพันกันไปในการปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลาย หากไม่สังเกตให้ดีแล้วอาจเข้าใจสับสนก็ได้ แล้วก็พูดรู้เรื่องกันเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติเป็นไปแล้วเท่านั้น นอกนั้นก็เหมือนเป่าปี่ให้ควายฟังเท่านั้นเอง ขอเตือนว่าอย่าได้ไปแก้ไขอะไรมันทั้งสิ้น ขอให้มันเป็นไปตามสภาพของมัน เราเป็นแต่ไปรู้ตามสภาพของมันก็แล้วกัน

คำถาม ๑๒ ผมสงสัยขอเรียนถามว่า ตอนท่านอาจารย์อธิบายว่าขันธ์ ๕ เป็นส่วนของขันธ์ ๕ เมื่อพูดถึงเรื่องใจแล้วก็พูดถึงเรื่องอยู่ด้วยกัน ผมอยากจะทราบว่า สติกับใจรวมอยู่ด้วยกันจะเรียกว่า มโน ได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๒ เคยบอกว่าเราหัดสติครั้งแรกต้องหัดสติตามระวังรักษาจิตผู้คิดนึกส่งส่ายให้มารวมอยู่ในจุดเดียวกัน นี่ยังไม่ใช่มโน เมื่อสติมีพลังเต็มที่สามารถควบคุมจิตไม่ให้คิดนึกส่งส่ายออกไปภายนอกได้แล้ว สติตัวนั้นก็จะมารวมเข้าเป็นเอกัคคตารมณ์จนเลยเป็นเอกัคคตาจิต รวมเข้าเป็นของกลาง ๆ ว่างเฉยเหลือแต่ตัวรู้ นั่นแลจึงจะเรียกว่ามโน

คำถาม ๑๓ ผมสงสัยว่าเวลาท่านสุธัมโมสามารถแยกจิตกับรูป จิตกับเวทนา จิตกับสัญญา จิตกับสังขารได้ แต่ก็ไม่ได้ถามว่าแยกจิตกับวิญญาณได้หรือเปล่า ผมสงสัยถ้าสภาพอย่างนั้นจิตกับวิญญาณแยกกันได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๓ ไม่มีเรื่องแยก นามธรรมเหล่านั้นคือ เวทนา–สัญญา–สังขาร วิญญาณ—จิต—มโน ไม่มีเรื่องแยก แต่ท่านสอนให้ไปรู้เท่าเฉย ๆ ถ้าหากเข้าถึงมโนมันวางเองไม่ใช่เรื่องแยก มันสงบไปเอง มันยังเหลืออันเดียวคือสมมุติเป็นแนวทางความเป็นจริง ไม่มีเรื่องแยก ไปรู้เข้าแล้วมันวางหมด อุปมาเหมือนไฟ เมื่อติดสว่างจ้าขึ้นมาพร้อมนั้นจะมีทั้งความร้อนและระงับมืดและเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ข้าง อะไรต่ออะไรเยอะแยะ พอแสงสว่างดับ อะไร ๆ ก็ดับไปพร้อมกันหมด สิ่งเหล่านั้นจะแยกออกจากกันไม่ได้ ผู้รู้ก็เป็นแต่ไปรู้เรื่องเหล่านั้นเท่านั้น

คำถาม ๑๔ ผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาผมนั่งภาวนาผมมีความเพียรมาก นั่งได้ไม่นานจิตมันก็สงบทุกที เดินจงกรมก็มีพลังมากเช่นกันและมันเพิ่มขึ้น ๆ เรื่อย ๆ จนเต็มที่ จิตมันก็วูบลงไปสงบอยู่แล้วก็ถอนออกมาแล้วจิตก็เสื่อมลงเรื่อย ๆ เมื่อปรารภทำความเพียรอีกจิตก็มีกำลังเจริญก้าวหน้าขึ้นมาอีก ผมอยากทราบว่าทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๔ นี่แหละผมเคยพูดอยู่เสมอว่า ชอบสุขสงบคือยินดี ในฌานโดยแท้เลยทีเดียวไม่มีปัญญา ทำอะไรก็คิดถึงความสงบอยู่ร่ำไป แต่ถ้าหากเราหัดชำนาญ เช่น เพ่งพิจารณาอะไร เช่นอานาปานสติแล้วก็เข้าถึงนั้นอยู่เสมอแล้วก็ต้องเพ่งอาณาปานสติที่มันเคยพิจารณาอยู่แล้วนั้นแหละให้มันชำนิชำนาญ

คำว่า 'ชำนาญ' ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าทำแล้วมันจะต้องได้อันนั้นเสมอไป แต่หมายความว่าเราจะต้องตั้งสติพิจารณาอันนั้น วางจิตให้มันพอดีพองาม ตรงนั้นแหละเรียกว่าชำนาญ ไม่ใช่กำหนดแล้วจะให้มันดิ่งเข้าไปถึงเลย ชำนาญอันนี้ยังไม่ถูก เราตั้งสติหรือกำหนดอย่างไร วางจิตพอดีพองามแล้วมันค่อยรวมลงอันนี้แหละมันสำคัญ *'พอดีพองาม' ในที่นี้มันเป็นเรื่องเฉพาะของตนเอง คนอื่นพูดไม่ถูก บอกไม่ได้อีก แต่งให้ไม่ได้อีก อันนี้เพียงแต่บอกเฉย ๆ เมื่อเราทำเราปลงจิตอย่างนี้ เราตั้งสติกำหนดอย่างนี้ จิตมันจึงค่อยชัดอย่างนี้มันจึงค่อยสงบลงอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของตนเอง ถ้าหากชำนาญอย่างนี้เสื่อมยาก* ความสงบสุขเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงปรารถนา ความสงบเฉย ๆ ไม่มีปัญญาย่อมเสื่อมได้ เมื่อเสื่อมแล้วความปรารถนาเกิดขึ้นย่อมทำให้ไกลจากความสงบสุขมากขึ้นทุกที จึงปล่อยวางความปรารถนาแล้วพึงทำความสงบใหม่

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์อีก คือว่าท่านอาจารย์บอกว่าเวลามันดิ่งลงไปสู่ความสงบว่าเป็นเรื่องของฌาน ทีหลังถึงมันจะรวมวูบเข้าไปได้อย่างเดิม แต่ความสุขก็ไม่เหมือนเดิม ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๕ ของที่เคยเป็นเคยได้เคยเห็นไม่ว่าอะไรทั้งหมดละ ประสบการณ์ครั้งแรกมันย่อมมีความปลื้มปีติ อิ่มอกอิ่มใจสุขสบายมาก ทีหลังมันเคยชินแล้วมันก็ค่อย ๆ เลือนไป

คำถาม ๑๖ อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนาดี ตั้งสติอยู่กับความคิด พิจารณาความคิดจนกระทั่งมันชัดแจ้ง เห็นความคิดเกิดขึ้นทุก

ขณะ แต่ว่าเวลาเสียงระฆังดังมันก็ยังได้ยินอยู่ พร้อมกันนั้นความคิดเกิดขึ้นมันชัดแจ้ง บางทีก็เห็นเวทนาเกิดขึ้น สติมันก็ไปจ้องอยู่กับเวทนา บางทีเห็นสัญญา เขาก็รู้ว่าเป็นสัญญา สติมันก็ไปจ้องอยู่ที่สัญญา แล้วพิจารณาความคิด อยากเรียนท่านอาจารย์ว่าตั้งสติอย่างนี้ดีไหมหรือว่าไม่ดี แล้วถ้าหากว่าภาวนาไม่ดีไม่ค่อยมีรสชาติ ทีหลังมากำหนดตัดไม้ตัดมือตัวตนออกเป็นท่อนๆ แต่จิตไม่ค่อยสงบ จึงอยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเอาสติจ้องกับความคิดมันจะดีไหม มันจะถูกต้องไหม

คำตอบ ๑๖ การที่ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดเกิดขึ้นทุกขณะนั้นมันดีแล้วแต่เสียงระฆังมันยังได้ยินอยู่ก็ช่างมัน ประสาทมันมีอยู่มันก็รับรู้ไปตามหน้าที่ของมัน เวลานั้นจิตมันไม่ไปรับเอามาไว้ในตัวมันดอก หัดได้อย่างนั้นแปลกดีนัก แต่นั่นเป็นเรื่องนามธรรม เมื่อเราหันมากำหนดรูปธรรม คือกำหนดตัดแขนขาเป็นต้น แล้วจิตไม่ค่อยสงบนั้น เพราะเรายังไม่ชำนาญทางด้านรูปธรรม แต่ถึงอย่างไรต้องหัดให้ชำนาญทั้งสองอย่างนั้นแหละดี เพราะทั้งสองอย่างนี้มีอยู่ในตัวของเราพร้อมด้วยกัน

คำถาม ๑๗ อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า แต่ก่อนมีคนอธิบายให้ผมฟังว่า จิตกับขันธ์ ๕ มันต่างกัน อันนี้มันถูกหรือไม่

คำตอบ ๑๗ จิต (วิญญาณ) ก็คือนามธรรม หนึ่งในสามของนามธรรมในขันธ์ ๕ นั้นเอง ขันธ์ ๕ คือ รูปหนึ่ง นามสี่ เขาไม่เข้าใจขันธ์ ๕ ถ้าเขาเข้าใจแล้วคงไม่มีปัญหาอะไรในเรื่องนี้

คำถาม ๑๘ อยากกราบเรียนถามว่า จิตเวลามันไม่ไปยึดถืออะไร ปล่อยวางหมดแล้วมันก็ว่างอยู่เฉย ๆ ผมคิดว่าความที่จิตว่างอยู่เฉย ๆ นี้คงมิใช่ขันธ์ ๕ แน่ เพราะขันธ์ ๕ มันมีอาการอยู่หมดแล้ว

คำตอบ ๑๘ ความว่างอยู่เฉย ๆ นั้นตามมติของผม ผมเรียกว่า ใจ (คือความเป็นกลาง ๆ) ใจเป็นประธานในนามของขันธ์ ๔ คือเวทนา—สัญญา—สังขาร—วิญญาณ แต่ไม่ได้จัดเข้าในจำพวกของขันธ์ ขันธ์ ๔ นั้นเป็นอาการของใจจึงเรียกว่าขันธ์ ใจเมื่อไม่มีอาการก็เลยไม่จัดเข้าในจำพวกขันธ์กับเขา

คำถาม ๑๙ ผมเข้าใจว่ากรรมดีกรรมชั่วเป็นสิ่งที่คนเราเลือกเอาไม่ได้ คนจะดีจะเลวเพราะกรรมเท่านั้นบันดาลให้เป็นไปตามอำนาจของมัน

คำตอบ ๑๙ ที่ท่านแสดงว่ากรรมเป็นผู้จำแนกสัตว์ให้เป็นต่าง ๆ กันนั้นท่านแสดงถึงกรรมที่ได้กระทำไว้แล้วตอนให้ผลต่างหาก ส่วนกรรมใหม่เลือกกระทำได้ตามปรารถนา ถ้าหากคนเราเลือกทำกรรมดีกรรมชั่วไม่ได้แล้ว เกิดมาเป็นอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้นอยู่เช่นเคย เช่นต้นไม้พันธุ์ต่าง ๆ มีขนุน ทุเรียน เป็นต้น เพราะต้นไม้ไม่มีจิตใจมีแต่ชีวะแล้วก็ไม่สามารถทำกรรมด้วยทวารทั้งสามได้ด้วย แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม เมื่อมนุษย์ผู้ทำกรรมทั้งสามได้มาประสมพันธุ์ต้นไม้อันไม่มีจิตใจ ยังสามารถแปรสภาพไปได้แล้วก็ผลของกรรมใหม่นี้อีกนั่นแหละที่จะไม่ให้คนเราเลือกเอาได้ในเมื่อไปเกิดในภพใหม่ต่อไป เช่น คนเราทำกรรมไว้อันจะนำไปให้เกิดเป็นสัตว์ดิรฉาน เมื่อเราไปเกิดในภพดิรฉานจะขอให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้เป็นต้น

คำถาม ๒๐ คนเราทำกรรมแล้วเอากรรมไปเก็บไว้ ณ ที่ใด เช่นคนที่เคยทำการภาวนาไว้แต่ชาติก่อน ๆ เกิดมาในชาตินี้ทำไมจึงไม่ทำภาวนาต่อเลย ทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกันใหม่ ผู้ที่ได้โสดาบันบุคคลแล้วเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกทำไมจึงมาเป็นปุถุชนธรรมดา ๆ

คำตอบ ๒๐ คนเราเกิดมาเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ย่อมทำกรรมด้วยทวารทั้งสามร่วมกันเวลาตายแล้วยังแต่มโนกรรมอย่างเดียว กรรมอันใดที่พร้อมกันทำด้วยทวารทั้งสามเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็มารวมอยู่ที่มโนกรรมแต่ผู้เดียว (ใจเป็นผู้เก็บกรรม) เมื่อใจผู้ นี้ยังมีภพชาติอยู่ไปเกิดในที่ใด กายเขาเป็นอย่างไรมีอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างเขาจะเป็นอื่นไปไม่ได้ ถ้าเป็นอื่นไปเขาก็เรียกว่าวิการ

ที่ถามว่าทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกรรมกันใหม่ ทำไมจึงไม่ฝึกอบรมกรรมเก่าต่อเลย วิสัชนาว่า เพราะกายกรรมวจีกรรมมันขาดตอนกันแล้วในเวลาตาย เมื่อมาเกิดใหม่จึงต้องมาตั้งต้นใหม่ แต่มีดีที่ใจเป็นผู้รับมอบกรรมเก่านำมาเกิด ถึงแม้ใจจะแสดงกรรมเก่าออกมาให้ปรากฏไม่ได้ แต่เมื่อได้มาอบรมฝึกฝนกายวาจาที่เป็นแนวของกรรมเก่าแล้วย่อมเป็นไปได้เร็วกว่าง่ายกว่า

เหมือนนักดนตรีถึงแม้เขาจะเปลี่ยนอาชีพเดิมไปหาอาชีพอื่นจะด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม หากเขาได้ฟังดนตรีหรือบทเพลง ๆ นั้นเข้าแล้ว เขาย่อมระลึกได้และรู้ได้ชัดว่า เพลงนั้น ๆ ดนตรีนั้น ๆ ต้องมีจังหวะจะโคนบทบาทอย่างนั้นๆ

ผิดถูกอย่างนั้น ๆ มีชื่อว่าอย่างนั้น ๆ แม้เขาจะลืมไปนานแล้วเพราะเขามีอาชีพอื่นไม่ได้สนใจก็ตาม เมื่อเขามาได้ฟังและมาฝึกอบรมใหม่ เขาย่อมได้เร็วเป็นเร็วกว่าคนที่ยังไม่เคยได้อบรมมาก่อน เหมือนกับคนที่ได้อบรมความดีไว้จนเคยชินติดนิสสัยแล้ว เมื่อยังมีภพมีชาติอยู่ตายไปเกิดในภูมินั้น ๆ เมื่อได้รับการอบรมหรือได้ฟังธรรมที่ตนเคยได้อบรมและได้ฟังมาแต่ภพก่อน ๆ ย่อมเป็นเร็วและเข้าใจได้ง่ายฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อมีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐานสี่โดยสมบูรณ์แล้ว ธรรมไม่ว่าหยาบหรือละเอียด สูงหรือต่ำ จะปรากฏเห็นแจ้งขึ้นมาด้วยตนเอง ไม่ต้องไปปรารถนา หรือไม่ปรารถนา

พระเดวิด ปญฺญาจโร

อายุ ๓๙ ปี

อายุพรรษา ๒ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า เดวิด ไทเลอร์ (David Tyler) เป็นชาวออสเตรเลียน ได้รับปริญญาตรีวิชาเภสัชกรรมศาสตร์จากมหาวิทยาลัยอาเดเลด และปริญญาตรีวิชาวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเมลเบิร์น เคยเป็นเภสัชกร เป็นนักวิทยาศาสตร์และเคยอยู่ในนิคมสร้างตนเอง เคยสนใจเกี่ยวกับการอบรมใจมานาน แต่ไม่ทราบว่าจะไปศึกษากับใคร เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้พบกับพระขันติปาโลที่ประเทศออสเตรเลีย ได้รับการอบรมจิตเป็นครั้งแรก แต่ยังไม่ได้ผล

ในปีเดียวกันนั้น ได้ไปเยี่ยมพระอาจารย์บุญฤทธิ์ พระไทยที่มารัมบิมบี้ ได้รับการแนะนำอย่างง่าย ๆ และได้รับความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งมาก จึงได้เดินทางมาประเทศไทยพำนักอยู่ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ๒ เดือน ได้เที่ยวไปชมและดูระเบียบวัดป่ากรรมฐานหลายแห่ง แล้วจึงตัดสินใจบวช

และได้มาจำพรรษาที่วัดวังน้ำมอก อันเป็นสาขาของวัดหินหมากเป้ง ของท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี

ทุกครั้งที่เริ่มภาวนา ได้ตั้งสติจดจ่อดูเฉพาะจิต ผลแห่งการภาวนา รู้สึกตัวได้ดีว่า จะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ฌานขั้นสูงได้ แต่อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์แต่แรกเริ่มภาวนาก็สามารถสลัดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ได้เป็นส่วนมาก แล้วเริ่มเข้าใจ ในคำสอนของพระพุทธองค์ได้ดีขึ้นเป็นลำดับ เพราะบางครั้งก็ได้รับคำตอบที่ออกมาจากใจเอง ในระหว่างภาวนาอยู่ อันเป็นเหตุให้มีความศรัทธาหนักแน่นที่จะอยู่ปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

ได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ในปัญหาธรรม โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปล ดังต่อไปนี้

คำถาม ๑ ท่านอาจารย์บุญฤทธิ์ ผึกอบรมครั้งแรกสอนอานาปานสติ โดยกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกแล้วพูดธรรมประโยคสั้น ๆ เท่านั้น ไม่ให้มีอะไรทั้งหมดให้ยังคงเหลืออยู่แต่ตัวรู้อย่างเดียว แล้วได้ใช้หลักการนั้นมาจนบัจจุบันนี้

ท่านอาจารย์ไม่มีคำตอบแต่ถามว่า เมื่อมาอยู่วัดวังน้ำมอกแล้ว การฝึกหัดอบรมมานั้นได้มีความเจริญก้าวหน้าไปอย่างไรบ้าง ได้ความรู้ความเข้าใจอย่างไรบ้าง ซึ่งท่านบัญญาจโร ได้เรียนว่าตั้งแต่ฝึกมาแล้วรู้สึกว่าจิตสงบลงไปมาก เมื่อพูดถึงเรื่องความอยากแล้ว มันก็เกี่ยวเนื่องกับเรื่องศีลเหมือนกัน ในเมื่ออยากให้ศีลบริสุทธิ์ ดังนั้นจึงต้องพยายามสลัดความอยากตลอดเวลา

คำตอบ ๑ ดีแล้วเมื่อเราทำความสงบได้ด้วยวิธีใดแล้ว จงหัดทำความสงบด้วยวิธีนั้นให้ชำนาญจนจับหลักนั้นให้ได้ อารมณ์ใดเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ จงให้เห็นว่า นั่นมันเป็นภัยแก่ความสงบของเรา แล้วพยายามสลัดมันทิ้งเสียแล้วรักษาความสงบนั้นไว้ให้ได้

คำถาม ๒ ผมไม่สามารถจะทำให้ได้ยืนตัวอยู่ทุกขณะ แต่ว่าผมก็ให้มันเป็นไปอย่างเรื่อย ๆ ให้จิตค่อย ๆ สงบลง ๆ แต่เวลามีความคิดขึ้นมา ผมก็พยายามสลัดจนกว่ามันจะหมดความคิดไป หรือว่าสลัดความคิดได้จนสงบอีกที แต่ก็ไม่สามารถจะได้หลักยืนตัวได้ นอกจากเรื่องความสงบก็ยังมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องสัญญาเก่า ๆ ที่ผุดขึ้นมาครับ ทำให้คลี่คลายเกี่ยวกับเรื่องสัญญาเก่า ๆ โดยที่มันเป็นอารมณ์อะไรต่ออะไร พยายามสลัดอารมณ์เกี่ยวกับสัญญาเก่า ๆ ให้หมดไป นี้ก็เป็นสภาพการณ์อีกอย่างหนึ่งที่ผมได้รับมา

คำตอบ ๒ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น คือเรื่องการภาวนาก็คือการต่อสู้กับประสบการณ์ต่าง ๆ คือว่ามันเกิดขึ้นในปัจจุบันหรือสิ่งที่เป็นอดีตที่มันล่วงมาแล้ว มันฟูขึ้นมานี่เรียกว่าสัญญา เรื่องเหล่านี้เราจะต้องต่อสู้ การต่อสู้นั้น ถ้าหากเราไม่มีหลักคือความสงบยืนตัวอยู่ การต่อสู้ก็จะไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นให้ยืนหลักคือความสงบไว้ให้ได้ ถ้าหากสู้ไม่ไหวให้รีบกลับมาหาความสงบ คืออบรมสมาธิให้ได้ อย่าได้มุ่งแต่ต่อสู้กับมันอย่างเดียว คือ สละ ๆ อย่างเดียว ถ้าหากเรามีพลังเพียงพอที่จะต่อสู้เอาชนะได้ก็ต่อสู้ไป ถ้าต่อสู้ไม่ไหวก็ทิ้งเสีย แล้วกลับเข้ามาหาความสงบ ให้ทำอย่างนี้อยู่เรื่อยไป

คำถาม ๓ ตั้งแต่ผมออกจากวัดบวร ฯ ไปอยู่วังน้ำมอกครั้งนี้ผมได้รับประสบการณ์สำคัญที่สุดและแปลกใจที่สุดที่ผมได้รับความสงบอย่างเต็มที่ทีเดียว คือว่าผมรู้สึกว่างไปหมดครับ แล้วก็บางครั้งมันคล้าย ๆ กับมีความคิดผ่านเข้ามาเหมือนกับเป็นรูปเป็นร่าง แต่มันผ่านไปครับ หลังจากนั้นผมก็ไม่สามารถทำ

ได้เหมือนเดิมอีก เพราะว่ามันยังมีปัญหาคือการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมของความเป็นพระ และก็พยายามต่อสู้อีกหลายอย่างที่มันเป็นอารมณ์เก่า ๆ ผุดขึ้นมาอีกด้วย แต่ว่าที่จะทำได้เหมือนเดิมนั้น ไม่สามารถจะทำได้อีกแล้วครับ

คำตอบ ๓ เรื่องมันเป็นอย่างนั้นเอง มันเป็นเอง เราจะพยายามทำให้มันเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นไม่ได้ *เวลาเราทำความเพียรเมื่อสติกับสมาธิและปัญญาพอดีสมดุลย์กันเข้าเมื่อไรแล้ว มันจะเกิดความสงบและความรู้ขึ้นมาเองโดยที่เรามิได้ตั้งใจจะให้เป็นเช่นนั้น อาการเช่นนั้นใครจะแต่งเอาไม่ได้ มันหากเกิดของมันเอง เราทำได้แต่หัดจิตให้เข้าถึงตรงจิตปล่อยวางรวมเข้าถึงเอกัคคตารมณ์เท่านั้น อันที่ว่ามีคล้าย ๆ กับรูปร่างนั้นเป็นลักษณะอาการของจิต จิตเป็นของไม่มีตนไม่มีตัว เมื่อเราเข้าไปรู้จิตชัดเข้าเช่นนั้นแล้ว มันก็ต้องแสดงเป็นภาพคล้าย ๆ กับแสดงเป็นวัตถุให้ปรากฏ แท้ที่จริงคืออาการของจิตนั่นเอง* ถ้าพิจารณาดี ๆ แล้วภาพที่แสดงออกมากับอาการของจิตที่เป็นอยู่ในขณะนั้นเหมือนกันไม่มีผิดเลย จึงว่าถ้าเราจับจิตได้แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะเห็นว่าเกิดจากจิตทั้งนั้น แล้วเมื่อจะชำระแก้ก็ง่ายขึ้น

คำถาม ๔ เรื่องเกี่ยวกับใจกับอาการของใจให้แยกออกจากกันแล้วก็ให้พยายามรู้ซึ้งว่านี่คือใจ นี่คืออาการของใจ ผมก็พยายามทำ แต่ว่าไม่เคยเข้าถึงจุดที่ต้องการนี้เลยสักครั้งเดียวครับ ที่ผมได้รับการอบรมกับท่านอาจารย์บุญฤทธิ์มาผมก็เคยเอามาใช้ แต่ว่าผมก็ไม่สามารถรู้ให้ถ่องแท้ได้ แล้วเกี่ยวกับการแปลภาษาอังกฤษก็ดีหรือพูดกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ดีที่จะให้ผมเข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นหรือ

ปรับปรุงตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นเป็นปัญหามาก ดังนั้นบางทีอาจจะทำให้ความก้าวหน้าในการภาวนาไม่ดีเท่าที่ควร แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการที่จะได้รับการแนะนำจากท่านอาจารย์มากที่สุด

คำตอบ ๔ ความจริงที่ท่านทำความสงบได้จนไม่มีอะไรเลยก็เรียกว่ายังเหลือแต่จิตแล้ว แต่ไม่เข้าใจว่าเป็นจิต โดยเข้าใจว่าจิตนอกเหนือออกไปจากนั้นจึงจับจิตไม่ได้ การอบรมอยู่นี้ก็เป็นการฝึกภาษาไปในตัวแล้ว ท่านกังวลเรื่องภาษาและประเพณีจนเกินไปเลยให้เกิดเป็นกังวล

คำถาม ๕ อีกประสบการณ์นั้นคือว่า เวลาจิตของผมว่างแล้วเสียงนกเสียงไม้ก็ดีเวลาผ่านเข้ามา ผมรู้สึกเหมือนลูกคลื่น บางทีมันก็เป็นไปอย่างค่อย ๆ บางทีมันก็เป็นไปอย่างใหญ่โต เวลาเสียงมันหยุด มันก็เกิดเหมือนลูกคลื่นใหญ่ ๆ ครับ เป็นขีด ๆ อย่างจอเรดาร์อย่างนั้นครับ เสร็จแล้วมันก็ดับไปอีก แปลกมากครับ

คำตอบ ๕ มันก็ดี คือเมื่อเราเห็นตัวจิตเมื่อไหร่แล้ว ลักษณะอาการของจิต คือความสงบมันมีเดิมอยู่แล้ว สิ่งที่กระทบมันก็กระเทือน ผมพูดเรื่องกระทบกระเทือนคือกระทบมันก็ต้องมีกระเทือน แต่กระเทือนไม่หวั่นไหว ถ้าหวั่นไหวมันก็ส่งตามเคย อันนี้เพียงแต่กระทบเฉย ๆ มันไม่กระเทือน จิตเป็นของบริสุทธิ์ละเอียด เมื่อยังเหลือแต่จิตแล้วของนิดเดียวกระทบก็เป็นของใหญ่

คำถาม ๖ ตอนที่ผมได้รับความสงบว่างเปล่านั้นเป็นสภาพการณ์หนึ่ง ส่วนสภาพการณ์อีกอย่างหนึ่งที่ผมได้รับหรือประสบมันคล้าย ๆ กันครับ อย่างบาง

ครั้งผมสงบลงไปผมสามารถสลัดความคิด แต่ว่ายังไม่สามารถสลัดลมหายใจได้ ลมหายใจกลับปรากฏหนักขึ้นไปอีก และจากคำแนะนำที่ท่านอาจารย์เคยแนะนำให้ว่า ให้ไปจับตัวที่ไปจ้องลมหายใจ อย่าไปจับลมหายใจ ผมก็พยายามทำคือพยายามไปจับตัวที่ไปจ้องลมหายใจ แล้วผมก็ได้รับผลแปลกใจมากเลยทีเดียว แรก ๆ ความคิดฟุ้งซ่านก็มีมาเหมือนกัน แต่ผมก็สลัดไปเป็นพัก ๆ ในที่สุดผมก็สามารถสลัดความนึกคิดต่าง ๆ ได้อย่างสนิทเลย แล้วผมกลับวกมาที่ใจอีกครั้งหนึ่ง มีความรู้สึกคล้ายกับว่ามีใจ ๒ ดวงเกิดขึ้นมา ดวงหนึ่งอยู่ที่ใจจริง ๆ อีกดวงหนึ่งอยู่ที่สมองครับ ลมหายใจก็เข้าออกตามปกติ รวมความแล้วทั้งใจที่อยู่ศีรษะและใจที่อยู่หัว ใจกลายเป็นอันเดียวกันและรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ๖ ก็คือว่าสัญญาเราเคยจำมาว่า ที่เราเรียนมาว่าสมองเป็นผู้บัญชาการสมองก็คือที่ใจ เขาถือกันอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเวลาเราฝึกหัดทางพระพุทธศาสนา เราไม่พูดว่าสมอง เรามากำหนดถึงเรื่องใจคือผู้ไปจ้องดูลมหายใจ กำหนดลงตรงนี้ คราวนี้เวลามันเข้ามาถึงตรงนี้แล้ว สัญญามันยังไม่หมดที่ว่าสมองเป็นผู้บัญชาการ มันเลยแยกเป็นสอง เมื่อจิตมีพลังพอมันเลยรวมเข้าเป็นอันเดียว สัญญาเดิมหายไป

คำถาม ๗ ผมอยากจะพูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องใจมี ๒ ดวง ดวงหนึ่งอยู่ที่หัวใจจริง ๆ และอีกดวงหนึ่งอยู่ที่สมอง ผมบอกว่าเวลาที่มีความคิดเกิดขึ้นมามันเกิดที่สมองข้างบนครับ ผมก็ไปจ้องความรู้สึกนั้น มันค่อย ๆ เย็นลง ๆ เกิดความรู้สึกไปทั่วสรรพางค์กาย ยังมีอีกใจหนึ่งที่หัวใจมีความรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกันครับ

คำตอบ ๗ คือว่าเรื่องใจไม่มีสถานที่อยู่ ถ้าหากเราไปเพ่งตรงไหนมันก็อยู่ตรงนั้น ทีนี้เราไม่ทิ้งอุปาทานอย่างว่า มีทั้งที่สมองมีทั้งที่หัวใจ เพ่งหัวใจก็อยู่หัวใจ เพ่งสมองก็อยู่สมอง จงวางเสียอย่าไปหมายว่าอยู่ ณ ที่ใด ๆ ทั้งหมด แล้วมันจะไปรวมอยู่เอกเทศของมันต่างหาก

คำถาม ๘ ข้อนี้ก็คล้ายข้อ ๗ ข้อนี้พูดถึงความว่างของจิต ส่วนข้อ ๗ พูดถึงความรู้สึกและความคิด ข้อ ๘ นี้ถึงจะเกินในที่สองตำแหน่งแต่ก็สามารถแยกออกจากกันได้

คำตอบ ๘ ความสงบยังไม่เต็มที่จึงยังมีความลังเลอยู่ คือสัญญาอุปาทานเก่ามันยังไม่หมด ถ้ามันหมดแล้วอาการอย่างนั้นจะไม่มีเลย เพราะเมื่อจิตรวมเต็มที่แล้วจะไปว่างอยู่คนเดียว ซึ่งจะไม่มีที่หมายว่าอยู่ ณ ที่ลมหายใจหรือที่อวัยวะร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่มันไปว่างอยู่เฉพาะเอกเทศของมันต่างหาก ฉะนั้นถึงจิตยังไม่รวมเข้าจุดเดียวดังว่าก็ตาม ขอให้จดจ้องเอาเฉพาะผู้ที่ไปรู้ว่าจิตว่างก็แล้วกัน

คำถาม ๙ ผมมีปัญหายุ่งยากคือ เวลาผมไปจับจ้องลมหายใจ มันก็มีความตึงเครียดที่สมอง คราวนี้ผมก็ไปจับจ้องที่ลมหายใจและก็ไปจับจ้องความตึงเครียดและอีกอย่างหนึ่งคือไปจับจ้องที่ใจต่างหากอีกอันหนึ่ง คราวนี้ผมพยายามจะสลัดความตึงเครียดที่สมองออก โดยการคิดว่า อะไรทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี มีแต่ตัวรู้ตัวเดียว ดังนั้นผมจึงสลัดความตึงเครียดนั้นได้ แล้วก็วกกลับมาที่ลมหายใจกับใจอีกอันหนึ่งต่างหาก บางทีมันก็เข้าใกล้กันแต่ไม่รวมกันทีเดียว บางทีมันก็ออกห่างกันครับ แต่เวลาไปจ้องที่ใจ ลมหายใจจะเข้าใกล้ที่ใจเข้าไปอีกครับ

คำตอบ ๙ คือว่าเราไปยึดความยึดถืออุปาทานมันยังไม่หมด ไปยึดตรงนั้นก็จะดี ตรงนี้ก็จะถูก อะไรต่ออะไรเลยยุ่งกันอยู่อย่างนั้นแหละ มันยังอิรุงตุงนังกันอยู่ตรงนั้น จะเอาจริงเอาจังอะไรลงอันเดียวยังไม่ได้ ที่จริงก็ถูกหนทางอยู่แล้วนะ เราปล่อยสละหมดทุกอย่าง จนจิตจะรวมเข้าเป็นหนึ่งอยู่แล้ว แต่เรายังไม่รู้ ที่จะวางอารมณ์แล้วจับเอาจิตที่เป็นหนึ่งได้ ด้วยเหตุตนมีความมุ่งว่า เราจะเอาตรงนั้นจับตรงนั้นแล้วจะเป็นอย่างนั้น ๆ ไม่ยอมปล่อยให้จิตเป็นไปเองแล้วจึงไปจับเอาเฉพาะที่มันเป็นเองแล้วนั้น จึงกลายเป็นเรื่องตึงเครียดและยุ่งกันไปหมด

คำถาม ๑๐ บางครั้งก็ได้บางครั้งก็ไม่ได้

คำตอบ ๑๐ ก็นั้นละซี คือยังไม่ยอมทิ้งอุปาทาน อันนั้นมันถือมั่นอยู่นานมาแล้ว

คำถาม ๑๑ บางทีก็เพ่งมาก ๆ ก็ปวดหัว

คำตอบ ๑๑ ก็ปวดซี ไปเพ่งตรงไหนก็ปวดตรงนั้น ที่ปวด ๆ หมายความว่าอุปาทานเข้าไปยึดตรงนั้นแหละ ทำให้เดือดร้อนตรงนั้นทุกข์ตรงนั้น จึงให้โทษทุกข์แล้วทิ้งมันเสีย

คำถาม ๑๒ แล้วจะเอาที่ไหนครับ

คำตอบ ๑๒ ให้ไปจับเอาตรงที่ผู้รู้ รู้ตรงไหนให้จับเอาตรงนั้น

คำถาม ๑๓ อยากจะกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลาจิตมันสงบ เมื่อคิดถึงเรื่องอดีต เรื่องอดีตมันปรากฏขึ้นมาแล้วมารบกวนจิตอยู่ตลอดเวลา จะภาวนาหรือไม่ก็ตาม ผมอยากจะทราบว่าจะแก้ไขด้วยอุบายอันใดจึงจะหาย

คำตอบ ๑๓ เวลาเราหัดภาวนาไม่ว่าอารมณ์ใดละ จะเป็นอานาปานสติ หรือว่าพิจารณามรณานุสสติ หรือพิจารณาพุทโธ หรือกำหนดพุทโธก็ช่างเถิด เมื่อเวลาจิตมันเข้ามาอยู่ในจุดเดียวแล้ว จิตในขณะนี้มันอยู่ในขณิกะ รวมบ้างไม่รวมบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ มันเกิดขึ้นมาตรงนี้แหละ ถ้าธรรมดาอารมณ์อดีตมันไม่มี เวลามันรวมลงปัจจุบันนี้เรียกว่า อดีตมันรวมมาที่นี้แล้ว อารมณ์อดีตเยอะทีเดียว มันเป็นธรรมดา ตรงนี้แหละคนขี้เกียจเบื่อหน่ายก็ตรงนี้แหละโดยมาก ยิ่งภาวนาก็ยิ่งยุ่งหาความสุขไม่ได้ เราแก้ไขด้วยวิธีเอาปัจจุบันอย่างง่าย ๆ ที่สุด เอาปัจจุบัน อดีตอนาคตไม่มี เอาปัจจุบัน เอาอย่างง่าย ๆ นี้เสียก่อน ถ้าหากว่าเราจะตามอดีตที่ล่วงมาแล้วก็ให้ล่วงไปเสีย อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เราไม่ต้องส่งไปหามัน เดี๋ยวนี้ไม่มี เดี๋ยวนี้อยู่ในปัจจุบันเท่านี้แหละ อะไรเกิดขึ้น เวลานี้กำหนดเอาเวลานี้ อดีตล่วงไปแล้วก็แล้วไป อนาคตยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เวลานี้ไม่มีทั้งสองอย่าง วิธีแก้กันอย่างง่าย ถ้าหากเราจะแก้ โดยสาวหาต้นเหตุว่าเรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้นมันเกิดมาจากอะไร สิ่งนั้นมันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แล้วก็ใครเป็นผู้ไปคิดส่งถึงมัน แล้วปล่อยวางปลายเหตุ มากำหนดอยู่ที่ต้นเหตุ (คือใจ)

คำถาม ๑๔ ผมขอกราบเรียนว่าสภาพหนึ่งเวลาพิจารณาลมหายใจ บางทีลมหายใจมันละเอียด มันก็รู้สึกตั้งใจดี แต่ว่ายังมีลมหายใจ ถึงเวลาจิตมันสงบ

ถึงขนาดนี้ เมื่อมีเสียงมากระทบหูมันคล้าย ๆ กับว่ามันกระเทือนในใจ เวลาได้ยินเสียง มันเห็นส่วนลึกของหัวใจเป็นคลื่นเหมือนน้ำ นั้นเป็นสภาพหนึ่งส่วนอีกสภาพหนึ่ง บางทีลมหายใจยังไม่ถึงกับละเอียด แต่ว่าความคิดที่ปกตินี้แหละเกิดขึ้นมารบกวน มันไม่รบกวน แต่ว่าลมหายใจยังไม่ถึงกับละเอียด ผมเคยเล่าเรื่องนี้ให้ท่านอาจารย์ฟังแต่ครั้งก่อนแล้ว ท่านอาจารย์บอกว่าเวลาจิตมันอยู่แบบนี้ พิจารณาอะไรมันรู้ มีใจ ๒ อย่างเกิดขึ้นคือว่ามีใจที่หนึ่งในสมองและมีใจอีกที่หนึ่งในอกเช่นนี้เป็นต้น จึงอยากกราบเรียนให้ท่านอาจารย์อธิบาย—ทำไมมันจึงเกิดขึ้นเช่นนี้

คำตอบ ๑๔ คือว่าเวลาเราพิจารณาลมหายใจมันละเอียดลงไปละเอียดลงไปนั้นเรากำหนดแต่เฉพาะลม อย่าไปกำหนดเรื่องอื่น ถึงเสียงมากระทบก็อย่ามาเป็นอารมณ์ ให้กำหนดเฉพาะลม ดูเฉพาะลมอย่างเดียว เพื่อให้จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ถ้าเรายังแยกไปรับรู้เสียงอยู่ เอาละถึงจะไม่แยกใจไปมันก็รู้เองหรอก แต่ว่าเราพิจารณาลมฝ่ายเดียว ไม่ต้องไปดูเสียงที่กระทบอย่างไร มันก็กระเทือนดี ๆ นั่นแหละ แต่ว่าถ้าหากจิตของเราเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว มันจะไม่ไปยึดมันจะไม่เข้าไปรับรู้ กระเทือนแล้วหายไป ๆ ลักษณะอันนี้หากว่าจับจ้องเฉพาะลมอย่างเดียวแล้ว จิตจะรวมเข้าที่ ถ้ายังแยกจิตอีกอันหนึ่งไปคอยรับรู้ตัวที่มากระทบอยู่ ใจยังหยาบจะเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ได้ ถ้าให้เป็นเอกัคคตารมณ์จริง ๆ จัง ๆ ต้องปล่อยวางหมด นี่ไม่ยอม คือยังอยากจะรู้อันนั้นบ้างอยากจะรู้อันนี้บ้าง มันยังแยกเป็นสองฝักสองฝ่าย มโนเลยรวมไม่สนิท เมื่อมาพิจารณาตอนที่ผมอธิบายว่า เมื่อจิตยังมีอตีตารมณ์เข้ามารบกวนอยู่ก็ให้พิจารณาผู้ไปรู้ หมายความว่าจงให้พยายามจับผู้ไปรับรู้อันเดียว เมื่อจับอารมณ์อันนั้นให้ได้

แล้วจึงจะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ จิตอดีตมารบกวนนั้นคือจิตของเราส่งออกนอก จงจับผู้ที่ส่งออกรับรู้ จิตผู้นี้ต่างหากส่งออกไปรับรู้สิ่งนั้นเป็นของภายนอกจาก จิต เมื่อจับจิตตรงนั้นแล้วก็จะถึงเอกัคคตารมณ์ได้เหมือนกัน ถ้าจับตรงนั้นไม่ได้จิตก็จะวิ่งตามอดีต—อนาคตอยู่ร่ำไป อันนี้เป็นจิตในคือจิตอยู่ที่หน้าอกโดยความเห็นของเราเอง อีกใจหนึ่งอยู่ที่สมอง ถือว่าสมองเป็นผู้สั่งการ คน ๆ เดียวเลยกลายเป็นคนสองใจ แล้วเกิดลังเลทำให้เป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ได้

คำถาม ๑๕ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าสภาพทั้ง ๒ ที่ได้อธิบายมาแล้วนั้นคือคลื่นที่มารบกวนที่ผมได้ยิน แต่ว่าพยายามตั้งสติอยู่กับลมหายใจ ถ้ามีอะไรมารบกวนพยายามตั้งสติ แต่ใจมันไม่ชอบอยู่กับลมหายใจ มันจะหายไปไหนไม่รู้ แต่ว่าเวลาใจเป็นสภาพอย่างนี้ มันมีใจ ๒ แห่ง คือมีใจที่ศีรษะและมีใจที่หน้าอก

คำตอบ ๑๕ นี่ล่ะที่ผมอธิบายเสมอว่า คือจับหลักยังไม่ได้ จับหลักยังไม่ได้หมายความว่าเวลาเราภาวนานั้น มันยังไม่ทันปล่อยวางทั้งหมด เมื่อปล่อยวางหมดยังเหลือใจผู้เดียวคือผู้รู้ คือมันสว่างจ้าอยู่คนเดียว พอจับตรงนั้นได้แล้วเรื่องทั้งหลายแหล่ที่พูดมานี้ มันเข้าหลักอันนี้หมดเลย มันยังเหลือใจอันเดียวเท่านั้น มันยังไม่เข้าถึงตรงนั้น เวลาไปคิดอาการของใจมันก็กลายเป็น ๒ ใจ ๓ ใจละซี่ คือมันออกไปจากอันนั้น อาการมันออกไปนั้นก็ใจหนึ่ง ผู้ที่อยู่นี่ก็อีกใจหนึ่ง ผู้ที่ไปรู้ว่ามันอยู่มันไปก็อีกใจหนึ่ง ใจเลยมีเยอะแยะตาแป๊ะจะเอาอะไรแน่นอนก็ไม่ได้ ยุ่งกันไปหมด

พระคีธ ธมฺมวิชฺโย

อายุ ๒๕ ปี

อายุพรรษา ๑ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า คีธ มอร์แกน (Keith Morgan) เป็นชาวนิวซีแลนด์ สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยไวกาโด ในสาขาวิชาจิตวิทยา สังคมวิทยา ได้เคยทำงานมาหลายแห่งทั้งในตอนก่อนเข้าศึกษามหาวิทยาลัย และหลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว ได้เที่ยวไปในที่ต่าง ๆ หลายแห่งจนแทบจะเอาชีวิตไม่รอด เพื่อแสวงหาความสุขอันแท้จริงในชีวิต ได้ศึกษาแบบโยคะอยู่ ๓ ปี แต่ไม่ได้ผล ไปศึกษาสมถกรรมฐานกับท่านขันติปาโล ชาวอังกฤษที่ประเทศออสเตรเลีย ๒ สัปดาห์ แล้วเข้าไปอยู่ในป่าเจริญอานาปานสติอยู่ ๔ เดือน

ชะรอยจะเป็นกรรมดีแต่ปางก่อน เมื่อมาถึงประเทศไทยจึงได้ตัดสินใจอุปสมบท ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จ

พระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ พำนักอยู่ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ๖ เดือน จึงได้มาศึกษาอบรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง

เคยมีความเห็นว่า ความรู้และความเข้าใจต่าง ๆ คือใจแท้ แต่เมื่อมาอบรมฝึกฝนใจให้เข้าถึงความสงบที่แท้จริงแล้ว จึงได้ความเข้าใจใหม่ว่า ความสงบที่ปราศจากอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นนั้นต่างหากคือใจที่แท้จริง และจากใจที่แท้จริงนี้เองที่ทำให้มีความเข้าใจถึงชีวิตของตนเองได้ชัดเจนแจ่มใสยิ่งขึ้น

จากประสบการณ์ในการเจริญภาวนาครั้งหนึ่ง ได้มีความรู้สึกเหมือนใจเกิดการประสานกันขึ้น เกิดความสงบเยือก

เย็น เกิดแสงแวบขึ้นที่ใจ แล้วได้เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า ธรรมจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการยอมสละความยึดถือใด ๆ เสียก่อน คือยอมโง่เสียก่อน ก่อนที่จะออกความคิดเห็นใด ๆ ทั้งสิ้น

ได้กราบเรียนถามปัญหาที่ข้องใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมต่อท่านพระอาจารย์เทสก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปล ดังต่อไปนี้

แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์ แต่การไป
ยึดความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องทุกข์

คำถาม ๑ เมื่อก่อนที่ภาวนาแล้วเกิดความกลัวขึ้นมาอย่างแรง หลังจากนั้นผมก็ไปเร่งทำความเพียรอีก ยิ่งทำความเพียรเท่าไหร่ความกลัวก็ไม่ได้หายไป โดยการที่ไปจ้องถามว่า ตัวเรานี้เป็นใครกันแน่ จ้องเท่าไหร่ความกลัวก็ไม่ได้หายไปเลย ยิ่งทำเท่าไหร่ก็ยิ่งรู้สึกสับสนขึ้นครับ ในที่สุดก็เลยคิดว่าอย่าไปจ้องเลยว่าใครเป็นคนรู้หรือใครเป็นคนไปรู้ เลยสละความคิดนี้ออกโดยการมาพิจารณาอานาปานสติ เวลาพิจารณาอานาปานสติรู้สึกจิตใจค่อยสบายขึ้น ซึ่งทั้งนี้ท่านอาจารย์ได้แนะนำว่า ควรจะโน้มไปทำภาวนาครั้งแรกที่เคยเป็นไปมาก่อน ควรจะเริ่มจับหลักตรงนั้นให้แน่นอน เพื่อจะไม่หลงหลักนั้น

คำตอบ ๑ เมื่อเราเกิดความกลัวขึ้น เรายิ่งไปยึดมันก็ไม่หาย เราอยากให้มันหาย แต่ความกลัวไม่ยอมหายหมายความว่าเรายังยึดความกลัวนั้นอยู่ ยังไม่วางความกลัวนั้น ถึงแม้เราจะย้อนมาพิจารณาว่าใครเป็นคนกลัว แต่ความยึดความกลัวนั้นก็ยังไม่หาย ถึงหากย้อนมาถามผู้ที่กลัว แต่นั้นมันก็ไม่ลืม เหตุนั้นมันก็ยิ่งกำเริบขึ้นทุกที เพราะไปยึดเอาความกลัวมาไว้ ก็ยิ่งหนักขึ้นทุกที ให้สละ

อย่าไปคำนึงถึงมันเลย ให้พิจารณาเรื่องอานาปานสติมันเป็นการสละ มันเลยหายกลัวไป ความกลัวมันจึงค่อยสงบไป

คำถาม ๒ เมื่อผมระงับความกลัวลงได้แล้ว ผมมาย้อนระลึกถึงความนึกคิดเมื่อก่อนจะมาบวชว่า เวลานั้นเรามีใจลังเลไม่แน่นอน เมื่อเข้ามาบวชและมาได้ประสบการณ์เช่นนี้เข้า ความลังเลภายในใจนั้นเลยหายไป แล้วมาคิดว่ากิเลสของเรายังแยะถึงอย่างไรเราเข้ามาบวชแล้วจะต้องผนึกกำลังใจของเราให้มีพลังเต็มที่เพื่อต่อสู้กับกิเลสนั้น ๆ ให้ได้

คำตอบ ๒ ต้องอย่างนั้นจึงจะถูกต้อง คนเราเมื่อมรณภัยยังไม่มาถึง จิตใจมันยังลังเลรวนเรอยู่ พอความกลัวตามมาถึงเข้า ความลังเลและรวนเรหายไปหมด ดีที่คิดย้อนกลับเข้ามาหาตัวเองว่า กิเลสของเรามากแล้วก็ตั้งใจจะต่อสู้กิเลสนั้นให้หมดสิ้นไป บางคนไม่เช่นนั้น ยิ่งกลัวจิตก็ยิ่งพุ้งใหญ่จนไม่เป็นอันจะต้องทำอะไร ๆ ทั้งนั้น ความกลัวอย่างนี้ดีมีประโยชน์ เห็นโทษตนเองแล้วพยายามที่จะชำระใจของตนให้หมดจดจากกิเลส จึงควรนำเอาอุบายนั้นมาพิจารณาเสมอๆ หรือเปล่าก็ไม่ทราบ นี้จึงเป็นเรื่องของนักปฏิบัติโดยแท้

คำถาม ๓ ในเวลาผมกำลังภาวนาอยู่ เมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้นในใจผมก็พยายามชำระและกำจัดอารมณ์นั้น ๆ ออกจากใจ การภาวนาของผมก็ดีขึ้นแล้วสามารถมองเห็นกิเลสในใจของตนชัดเจนขึ้น

คำตอบ ๓ มันก็ต้องอย่างนั้น เราเห็นโทษอารมณ์ของใจที่ส่งส่ายว่าเป็นความวุ่นวายเดือดร้อน เราจึงได้พยายามสละด้วยอุบายต่าง ๆ จนใจสงบลงได้ เมื่อ

ใจสงบได้มากเท่าไรยิ่งมองเห็นกิเลสภายในใจของตนเด่นชัดขึ้น เพราะกิเลสเป็นฝ้าของใจ ใจสงบนิ่งเท่าไร ฝ้าก็ยิ่งปรากฏชัดขึ้นมาเท่านั้น

คำถาม ๔ ธรรมดาความนึกคิดต่าง ๆ นี้ มันเป็นเรื่องของทุกข์ทั้งนั้น แต่การที่ผมจะสลัดความทุกข์ผมลืมคิดไปว่าเพราะเราไปยึดความนึกคิดต่างหากทำให้เราเกิดทุกข์ แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์ แต่การไปยึดความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องของทุกข์ แต่ผมไม่เข้าใจเรื่องนี้ ดังนั้นผมจึงพยายามจะสลัดเอาความนึกคิดอย่างเดียว เลยลืมคิดว่า การที่ไปยึดเอาความนึกคิดต่างหากที่จะต้องสละ ไม่ใช่ไปสลัดความนึกคิด ความนึกคิดย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ผมเลยมาเข้าใจได้ว่าความฉลาดจะเกิดขึ้นจากการมารู้ถึงความยึดถือของความนึกคิด แล้วความนึกคิดต่าง ๆ นี้มันเป็นเรื่องของอวิชชาต่างหากเล่า ดังนั้นผมจึงพูดว่า บางทีความฉลาดสามารถรู้สภาพอันแท้จริงของอวิชชาคือความโง่ แต่ความโง่ไม่สามารถทราบอะไรได้เลย อันนี้คือความเห็นของผมครับ

คำตอบ ๔ ดีแล้วการที่มาเข้าใจถึงเรื่องความเข้าไปยึดเอาความคิดนึกของใจ (คืออารมณ์) มาเป็นของตนจึงเป็นทุกข์ เมื่อเราเข้าใจเช่นนั้นแล้วไม่หลงเข้าไปยึดเอามาเป็นของตน ทุกข์มันก็เป็นสภาพของมันเองอยู่ต่างหาก เราเป็นแต่ผู้รู้สภาพของทุกข์นั้นอยู่ แล้วทุกข์ไม่สามารถเข้ามาครอบงำใจของเราได้ เรียกง่าย ๆ ว่าให้ละแต่สมุทัย เพราะรู้หน้าตาของมันแล้ว ส่วนทุกข์ให้ปล่อยไว้ตามสภาพของมัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วอวิชชาไม่จำเป็นต้องละ หากมันละไปเอง วิชาไม่จำเป็นต้องเจริญ มันจะเกิดขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว

คำถาม ๕ บางครั้งใจมันอยากจะรู้ว่าอันนั้นคือความฉลาดหรือความรู้ แล้วอันนี้เป็นอวิชชา พยายามจะแยกสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ทำไมใจมันถึงพยายามจะแยกอย่างนั้นตลอดเวลา

คำตอบ ๕ มันเป็นธรรมดาตรงนั้น คือมันอยากแยกออกจากกัน เพราะมันแยกอยู่แล้ว แต่คราวนี้เรายังจับไม่ถูกว่ามันแยกด้วยประการใด ที่จริงมันแยกเหมือนกันในนั้น มองไปจริง ๆ จับไม่ได้ ที่เราจับไม่ได้เพราะใจเรามีความละเอียดไม่พอ ใจของเรายังไม่แน่วแน่เต็มที่ เราอย่าไปงมเพราะมันนึกว่าจะแยก เราตระครุบไปแยกเลย มันไม่ใช่มันแยก*โดย*ตัวมันเอง มันแยก*ใน*ตัวมันเอง มันชัดขึ้นมาในตัวของมันเอง คือว่าถ้าหากเราชำนาญในเรื่องมันแยกอยู่นั้น เมื่อมันแยกตัวมันเองออกไปแล้ว เราพิจารณาอันนั้นเห็นชัด อ้อ อันนั้นเป็นอันนั้น อันนี้เป็นอันนี้ ชัดในใจในขณะนั้นโดยที่เราไม่ได้คว้า เราไม่ได้ส่งส่ายออกไปแยก แต่มันแยกเอง มันชัดเจนในตัวของมันเอง ถ้าเราชำนาญในตรงนี้แล้ว คราวนี้เราไปแยกตรงไหนมันชัดหมดทุกอย่าง มันสำคัญตรงนี้ละ เช่น เมื่อเราทำความสงบมีพลังเต็มที่ จิตในตอนนั้นเราจะมองเห็นขันธ์ ๕ เป็นส่วนเป็นอันอยู่ ขันธ์ ๕ แต่ละอันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าลงไตรลักษณ์ทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างมองดูเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ชัดเจนขึ้นมาเลย พอชัดเจนเราหัดจนชำนาญ มันเกิดเองเป็นเองขึ้นมาในขณะนั้น แล้วคราวนี้ถ้าหากเราชำนาญตรงนี้แล้ว เราไปมองดูสิ่งทั้งปวงอันนั้นเป็นอายตนะ อันนั้นเป็นธาตุชัดตามความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากชำนาญในตรงนี้ ถ้าหากเราไม่ชำนาญพอมันจะแยกได้ไม่ชัด พอมัน

แยกแล้วคราวนี้เราอยากให้มันรู้ก่อนคือให้มันชัด รีบไปหามันก่อนซ้ำ หลักเดิมเลยเหลวไหลไป หลักเดิมมันเหลวไหลพอไปแยกมัน ๆ ก็ไม่ได้เรื่อง

คำถาม ๖ มันทำให้คิดไปว่า ขณะที่เราอยู่ด้วยท่านอาจารย์ก็คงไม่มีอะไรดอก หากหนีจากท่านอาจารย์ไปแล้วลักษณะอาการที่เราเป็นอยู่นี้จะรักษาไว้ได้ตลอดรอดฝั่งหรือไม่

คำตอบ ๖ อย่าไปนึก นึกคิดอย่างนั้นไม่ถูก ได้หรือไม่ได้ขออย่าได้ลังเลใจ จงให้แน่ใจว่า แนวทางของเราที่ทำนี้ถูกหนทางแล้ว จึงได้ความรู้และความอัศจรรย์ถึงขนาดนี้ เรื่องจะทำได้ตลอดหรือไม่เป็นเรื่องของอนาคตไม่ควรไปเอามาเป็นอารมณ์ ให้เราเห็นปัจจุบันอยู่เสมอนั้นแหละดีที่สุด

ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้แม้แต่
คนเราก็เป็นเพียงมายาเท่านั้น

สามเณร วินซ์

อายุ ๒๔ ปี

อายุพรรษา ๑ พรรษา ๔ เดือน

มีชื่อเดิมว่า วินซ์ แทสซิโล (Vince Tassello) เป็นชาวออสเตรเลียน มีความสนใจในพุทธศาสนา เคยไปศึกษากับพวกโยคีที่อินเดีย สนใจค้นคว้าในพระอภิธรรม แล้วได้บวชเป็นสามเณร ณ วัดเพลงวิปัสสนา ธนบุรี เมื่อมารดาได้ทราบ มีความไม่พอใจเป็นอันมากที่บุตรชายได้มาบวชในพระพุทธศาสนา เพราะถือเป็นการกระทำที่ทำให้เป็นที่ดูถูกของชาวคริสต์ด้วยกัน ฉะนั้น สามเณรวินซ์จึงพยายามทำใจให้ยินดีในการบวชเพียงเป็นสามเณรเท่านั้น และเมื่อออกพรรษาแล้ว อาจจะต้องลาสิกออกเป็นฆราวาสตามความประสงค์ของมารดาก็ได้

มีความสนใจอยากจะมาศึกษาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง จึงได้ไปกราบเรียนสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร ขอให้ท่านมีหนังสือนำฝากมา เป็นผู้มีความตั้งใจปฏิบัติตามอุบายที่แนะนำให้ศึกษาได้ผลพอสมควร มีความสงสัยในคำสอนบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปล

หมายเหตุ : หลังจากออกพรรษาแล้ว สามเณรวินซ์ ได้ตัดสินใจบวชเป็นภิกษุ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌายะ

คำถาม ๑ ท่านอาจารย์สอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาหาสาระมิได้แล้ว ใครเล่าเป็นผู้ทำและใครเล่าเป็นผู้รับกรรมที่ทำลงไปแล้วนั้น

คำตอบ ๑ ปัญหานี้ดีมาก ปัญหานี้เป็นปัญหาโลกแตก คือว่า ถ้าปัญหานี้เกิดขึ้นในสังคมใดแล้วสังคมนั้นจะต้องทะเลาะกันให้ได้ ถ้าเข้าใจว่า "อนัตตาเป็นของไม่มี สูญเปล่า" ฝ่ายแย้งว่ามีก็จะชี้ลงไปว่า ผู้ซึ่งพูดว่าอนัตตา ๆ อยู่นั้นถ้าไม่มีแล้วนั้นคืออะไร พร้อมกันนั้นก็ยัดหมากแดงให้เลย อีกฝ่ายที่เห็นเป็นอนัตตาก็ไม่เบาเหมือนกัน ศอกกลับชุลมุนกันไปเลย เพราะศอกมันก็เป็นอนัตตาบอกห้ามไม่ได้ อย่างนี้แลอนัตตา ที่เข้าใจว่าเป็นของไม่มีตัวตนสูญเปล่าได้เคยมีมาแล้ว

ถ้าเห็นว่าอนัตตาเป็นของ '*มีอยู่*' แต่ '*หาสาระในนั้นไม่ได้*' แล้วก็หมดปัญหา เพราะทุก ๆ คนพากันเห็นของมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่จะเอาอะไรมาเป็นสาระในของที่มีอยู่นั้นไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ แม้แต่คนเรา

เกิดมาก็เป็นเพียงมายาเท่านั้น ต่างคนเกิดมาก็พากันมา
เล่นกีฬา เดินกันไปคนละแต้มละฉาก พอจบเกมแล้วก็
ปิดฉาก (เข้าโรง) จบกันไปที คนใหม่เกิดมาก็พากันเล่น
เกมเดิมฉากเดิมนี้ต่อไปอีกไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องปัญหาที่ว่า เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาแล้วใครเล่าเป็นผู้กระทำกรรมและใครเล่าเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ดังได้อธิบายมาแล้ว ถ้าอนัตตาแปลว่าไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่าแล้ว ผู้พูดก็ไม่มีเสียง ผู้รับฟังก็ไม่ได้ยิน แล้วใครและอะไรจะไปกระทำกรรมนั้น ๆ เมื่อไม่มีใครทำกรรมแล้ว กรรมจะเกิดมาได้อย่างไร และใครจะเป็นผู้ไปรับกรรมนั้น ๆ ก็ย่อมไม่มีเช่นเดียวกัน แล้วทำไมจึงต้องมาพูดอนัตตา ๆ กันอยู่เล่า พูดของไม่มีนี้มันชักจะเลอะกันไปเสียแล้ว ปัญญาเกิดจากความคิดความเห็นอันมีมานะสนับสนุนมันอาจเลยขอบเขตไปได้เหมือนกัน

หลักอนัตตาในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยปัญญาอันชอบ พระองค์มิได้ตรัสว่าอนัตตาเป็นของไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่า พระองค์ตรัสว่าตนตัวคือร่างกายของคนเราอันได้แก่ขันธ์ทั้ง ๕ นี้มันมีอยู่แล้ว แต่จะหาสิ่งที่เป็นสาระในขันธ์ ๕ นั้นมันไม่มีดังนี้ต่างหาก เบื้องต้นดังพระองค์สอนว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งของตน หรือการชนะตนแลเป็นของดีเลิศ" ดังนี้เป็นต้น เมื่อจะสอนผู้มีปัญญาพอสามารถจะคิดค้นหาตัวตนที่แท้จริงนั้นคืออะไร จึงให้หยิบยกเอาตนคือขันธ์ ๕ นี้แหละขึ้นมาพิสูจน์ว่าอะไรแน่เป็นตัวตนของเรา ดังในอนัตตลักขณสูตรที่พระองค์ทรงสอนพระปัญ-

จวัคคีภิกษุทั้งห้า ทำนองตามปัญหาสรุปใจความเป็นภาษาไทย ๆ ของเราว่า รูปคือตัวของเราที่เราถือกันว่าตัวตนเราเขานั้น แท้จริงแล้วมิใช่ของเรา เพราะมันบอกมิได้ไม่อยู่ในบังคับของเรา เช่นห้ามไม่ให้มันแก่มันก็แก่อยู่เรื่อย ๆ ทุกนาฑีวินาที แล้วพระองค์ทรงรับสั่งว่า *พวกเธอทั้งหลายพากันสำคัญในรูปนั้นอย่างไร มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง* ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า *ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า* แล้วพระองค์ทรงตรัสว่า *สิ่งใดไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์หรือเป็นสุข* ภิกษุนั้นทูลว่า *เป็นทุกข์พระเจ้าข้า* แล้วพระองค์ตรัสว่า *สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์จึงให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของมัน* เสียว่า *สภาพของขันธ์มันหากเป็นจริงตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น จึงไม่ควรไปถือเอามาเป็นเราเป็นของเรา* ดังนี้จึงแสดงให้เห็นชัดเลยว่า อนัตตาจึงมิใช่ของไม่มี คือแสดงว่ามีอยู่แต่ของนั้นมันไม่มีสาระ เมื่อผู้ใดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนจึงได้รับความทุกข์ ดังพระองค์แสดงให้แก่โมฆราชพึ่งว่า "ท่านจงพิจารณาโลกนี้ให้เห็นเป็นของว่างสูญเปล่า" ก็ดี ก็คงแสดงถึงของมีอยู่คือโลกนั้นเอง แต่ให้พิจารณาเป็นของว่างเปล่าจากการเข้าไปถือเอามาเป็นตัวเป็นตนเท่านั้นเอง

ฉะนั้นเมื่อจะสรุปให้สั้น ๆ แล้ว เมื่อผู้ที่ยังยึดอัตตาอยู่พระพุทธองค์ก็สอนให้ประกอบภาระกรรมเพื่อประโยชน์แก่อัตตาโดยทางที่ชอบที่ควรไปก่อน จนกว่าผู้นั้นจะเห็นชัดแจ้งด้วยตนเองว่า สิ่งที่เราถือว่าอัตตาอยู่นั้น แท้จริงแล้วมิใช่อัตตามันเป็นแต่เพียงมารยา หรือของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็แล้วแต่ แล้วพระองค์จึงสอนอนัตตาที่แท้จริง พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่ทนต่อการพิศูจน์ เพราะมีเหตุผลให้พิศูจน์ได้ นักแสดง โขน—ลิเก และละครอาชีพ ใคร ๆ ก็รู้อยู่แก่ใจทุกคนว่า

เรื่องที่เขาแสดงนั้นมิใช่เป็นของจริง เขาสมมุติขึ้นมาพอเป็นมารยาเท่านั้น ถึงขนาดนั้นก็ตามยังสามารถเร้าใจของผู้ที่ยังถืออนัตตาอยู่เมื่อเข้าไปดูแล้ว ถึงบทโศกเข้าก็เป็นทุกข์ตามบทถึงกับร้องไห้ก็มี เวลาถึงบทน่าเพลิดเพลินก็หัวเราะจนท้องคัดท้องแข็งก็มี แต่สำหรับท่านผู้รู้มารยาและสิ่งที่มิใช่มารยาแล้วท่านก็เฉย ๆ

คำถาม ๒ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาทั้งหมดแล้ว ใครเล่าเป็นผู้สอน และใครเล่าเป็นผู้รับฟังคำสอนนั้น ๆ

คำตอบ ๒ เมื่อได้อธิบายปัญหาข้อต้นนั้นแล้ว ข้อนี้ก็เป็นอันว่าได้วิสัชนาไปแล้วในตัว

แม่ชีชวน

อายุ ๒๙ ปี

อายุพรรษาประมาณ ๑ ปี

มีชื่อเดิมว่า ช้วง แซ่ตัน เชื้อชาติจีนเกิดที่สิงคโปร์ ตระกูลถือคริสตศาสนา แต่ตัวเองนั้นไม่นับถือศาสนาใด เพราะถือเสียว่าทำดีแล้วย่อมได้รับผลดีเอง ไม่มีพระเจ้าที่ไหนจะนำดีหรือชั่วมาให้ ภายหลังได้มาสมาคมกับพระดอน ซึ่งเป็นชาวอังกฤษ แต่ได้มาบวชเป็นภิกษุที่เมืองไทย แล้วได้เดินทางไปออสเตรเลีย มารดาของแม่ชีชวนได้นิมนต์พระดอนให้เดินทางไปสิงคโปร์ เมื่อได้เห็นสมณะจริยาวัตรของท่านแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใส จึงเกิดความสนใจในหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อได้สนทนากับพระดอนแล้วรู้สึกว่าได้รับความรู้หลายอย่างซึ่งตรงกับความคิดเห็นของตน

พระดอนได้แนะนำให้มาศึกษาหลักธรรมในเมืองไทย จึงได้มาบวชเป็นชีอยู่กับพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ถ้ำขาม สกลนคร และได้รับการสอนเน้นหนักการปฏิบัติไปในทางความสงบมาก เป็นผู้ที่ได้รับคำชมว่ามีความหมั่นเพียรในการปฏิบัติดีมาก ได้อบรมอยู่ที่สำนักพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร เป็นเวลา ๗ เดือนกว่า แล้วได้กราบเรียนขออนุญาตท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร มาจำพรรษาอยู่ ณ วัดหินหมากเป้ง ใน พ.ศ. ๒๕๑๙ และได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ในปัญหาธรรมต่อไปนี้

คำถาม ๑ ถ้าเราฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่แล้วมีความรู้เฉพาะตัวเองอยู่ภายในตลอดเวลา ความรู้แจ้งต่าง ๆ นั้นจะทำให้ความสิ้นกิเลสทั้งหลายเกิดมาเองได้ไหม

คำตอบ ๑ การฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่จนเกิดความรู้เฉพาะภายในตนเองนั้น เป็นของดีอยู่ เพราะถ้าจิตไม่สงบก็จะไม่เห็นความฟุ้งซ่านของจิต (กิเลส) การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้นคือปัญญาขั้นต้น ฉะนั้นความสงบของจิตจึงเป็นพื้นฐานของปัญญา แต่ความรู้ขั้นต้นนี้ก็ดีหรือความรู้อันเกิดจากความสงบรู้อยู่ภายในเฉพาะตนเองก็ดี ยังมิใช่ปัญญาที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นได้ เป็นแต่ทำกิเลสให้สงบนิ่งอยู่ไม่กำเริบ ในเมื่อยังไม่มีอารมณ์อันใดมากระทบเท่านั้น ฉะนั้นจึงควรอบรมจิตที่สงบอยู่แล้วนั้นให้มากจนชำนาญ พร้อมกันนั้นก็ควรคิดค้นหาเหตุผลของอารมณ์นั้น ๆ ที่มันเกิดขึ้นที่จิตและทำให้จิต

ฟุ้งซ่าน จนให้เห็นโทษของมันแล้วละถอนได้ มิใช่จะปล่อยให้มันสงบเต็มที่แล้วละถอนกิเลสเอง เหมือนผลไม้เมื่อมันแก่แล้วหวานเองร่วงหล่นเองฉะนั้น

คำถาม ๒ การที่เรารักษาความสงบของจิตที่ได้ฝึกไว้ดีแล้วนั้น ให้สงบอยู่อย่างนั้นตลอดไปมันจะมีประโยชน์แก่การทำให้สิ้นกิเลสได้ไหม

คำตอบ ๒ การที่อยู่ด้วยความสงบอย่างนั้นตลอดเวลาเป็นประโยชน์แก่วิหารธรรมเครื่องอยู่ของนักปฏิบัติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะไม่สามารถทำให้สิ้นกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงดังได้อธิบายมาแล้ว เมื่ออยู่ด้วยความสงบนาน ๆ เข้าไม่มีการคิดค้นพิจารณาอะไรเลย มักชักให้รำคาญได้เหมือนกัน (กิเลสใหม่เกิดขึ้น)

คำถาม ๓ คิดว่าผู้ที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระเณรล้วนแล้วแต่เป็นผู้บริสุทธิ์ดีแล้วทั้งนั้น ไม่เข้าใจเลยว่าทำไมผู้ที่ยังไม่ดีก็ยังมีอยู่เยอะ

คำตอบ ๓ พุทธศาสนิกชนบวชเข้ามาในพระธรรมวินัยนี้มีหลายประเภทเหลือที่จะนับจนเป็นประเพณีไปเสียแล้ว แต่ที่บวชเข้ามาด้วยเจตนาศรัทธาที่แท้นั้นพอจะสรุปได้ ๒ ประเภท คือ

๑. คิดเห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดี ผู้บวชแล้วมีภาระน้อยเบาบางเท่านั้นจึงจะสามารถปฏิบัติตามให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ แล้วจะทำตัวของเราให้เป็นคนดีได้ตามความสามารถของการปฏิบัติ

๒. คิดว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดีมีประโยชน์แก่มวลชนเป็นอันมากและเป็นของหามาได้ด้วยยาก เสียดายกลัวจะเสื่อมเสียจากโลกไปหากไม่มีผู้ศึกษาปฏิบัติตาม จึงเกิดศรัทธาบวชเข้ามาเพื่อยอมรับภาระ แล้วสละภายนอกหมดเสีย

แต่ประเภทที่ ๓ เป็นประเภทพิเศษ คือบวชด้วยปัญญา เมื่อมาพิจารณาเห็นว่าในโลกนี้ทั้งหมดหาสาระมิได้ มันเป็นเพียงมารยา คนผู้เกิดมาเป็นทุกข์เพราะหลงใหลไปตามมารยา เป็นฆราวาสมีภาระมากไม่สามารถจะปล่อยวางหาความว่างมาค้นคิดหาสิ่งที่เป็นสาระในชีวิตนี้ได้ยาก นอกจากบวชเท่านั้น จึงตัดสินใจบวช

ผู้บวชเข้ามานอกจากสามประเภทที่ว่านี้แล้ว เมื่อบวชเข้ามาแล้วมักจะมาทำลายพุทธศาสนาของดี ๆ ให้เสื่อมหรือเศร้าหมองไป เพราะไม่มีเป้าหมายในการบวช บวชเปลี่ยนแต่สีภายนอก ส่วนด้านกายใจก่อนบวชเป็นอยู่เช่นไรบวชมาแล้วก็เป็นอยู่เช่นนั้น ไม่ผิดแปลกกับฆราวาสเลย ฉะนั้นจึงเป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมศรัทธาแก่พุทธศาสนิกชนและคนภายนอกทั่วไป ถึงแม้สามประเภทที่ว่ามานั้นก็ตาม มิใช่เป็นผู้บริสุทธิ์ดีแล้วทั้งหมดจึงเข้ามาบวช โดยมากมาบวชเพื่อมาศึกษาแสวงหาทางดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง ผู้มีจิตบริสุทธิ์ดีแล้วมาบวช หาได้ยาก ประเภทหลังนี้เมื่อบวชเข้ามาแล้วเป็นผู้ไม่ประมาทพยายามค้นคว้าหาข้อเท็จจริงในธรรมนั้น ๆ จนเข้าใจในปัญหาชีวิตที่แท้จริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้พร้อมทั้งตัวของเรามันเป็นเพียงมารยา ผู้ไม่รู้เท่าหลงกลมารยาของโลก ตลอดในชีวิตของตนเองจึงได้ตกอยู่ใน

หลุมของกองทุกข์ แล้วถอนตนปล่อยวางไม่ยอมเข้าไปติดเกาะอยู่ใน แอ่งของมารยาเหล่านั้น พ้นจากหลุมของทุกข์ทั้งปวงมืออิสระอยู่เอกเทศ เฉพาะตน

น่าชมที่เธอเชื่อมั่นและเลื่อมใสในพุทธศาสนาว่าเป็นของดี แล้วก็ เข้าใจว่าผู้ที่มาบวชในพุทธศาสนาแล้วจะต้องเป็นคนดีทั้งนั้น ด้วยเหตุที่เธอยัง ไม่ได้เข้ามาอยู่ในวงในและเห็นข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในพุทธศาสนา ก็จำเป็นอยู่ เองที่จะต้องมีความคิดเห็นเช่นนั้น

มีฆราวาสที่มาปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี มากหลาย ทั้งอุบาสกและอุบาสิกา ต่อไปนี้เป็นการสนทนาธรรมกับอุบาสกและอุบาสิกาผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

ความสงบที่ปราศจากอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นนั้น
ต่างหาก คือใจที่แท้จริง

อุบาสิกานิรนามผู้นี้อยู่ในวัยอายุกว่าหกสิบปี ได้อบรมปฏิบัติธรรมมากว่าสิบปี มีความศรัทธาและความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างไม่ถอยหลัง

ได้เรียนถามและสนทนาการปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ ดังต่อไปนี้

*ปัญญาที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญา จะต้องมีศีล
สมบูรณ์ สมาธิแน่วแน่*

พระอาจารย์ พระที่ท่านมาอบรมฝึกฝนในสำนักนี้หลายท่านหลายองค์ ที่ได้มาแสดงความคิดความเห็นในความรู้สึกนึกคิดและได้ความรู้ความเข้าใจจนเป็นที่อัศจรรย์ ท่านได้มาแสดงให้อาตมาฟังก็หลายองค์แล้ว เวลานี้อยากจะรู้และทราบว่า พวกญาติโยมที่มาอบรมในสำนักนี้นั้น เท่าที่ได้ปฏิบัติและฝึกฝนอบรมมาแล้ว มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรบ้าง และได้ความอัศจรรย์เห็นคุณค่าประโยชน์อย่างไรบ้าง

อุบาสิกา เท่าที่ได้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าคือได้เห็นตัว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นโดยความจริงใจค่ะ เพราะว่าร่างกายของดิฉันมีโรคและสูดหายใจไม่ออก ดิฉันก็พยายามกำหนดความทุกข์เป็นสัจจธรรมเลยค่ะ เห็นตัวอันนี้เป็นก้อนทุกข์แท้ ๆ เหมือนเรากอดก้อนไฟไว้ทั้งก้อน แต่ก้อนไฟอันนี้มันไม่ทำให้เรารู้สึกว่าร้อน แต่มันค่อย ๆ กัดกินเราทีละเล็กทีละน้อย แต่เมื่อได้เข้ามาอบรมแล้วพิจารณาเกิดเห็นทุกข์ชัดเจน แล้วสลดสังเวชในสังขารของตัวเอง ก็เลยนึกเบื่อหน่ายอยากจะพ้นจากทุกข์ ไม่อยากเกิดอีก

พระอาจารย์ แล้วเวลาพิจารณาอย่างนั้น ใจมันเป็นอย่างไร มันส่งออกไปหาทุกข์ มองดูแต่ทุกข์อย่างงั้นหรือ หรือว่าจะปล่อยวางทุกข์ที่เราเห็นแล้วนั้น เราจะยึดเอาอะไรเป็นหลักปฏิบัติต่อไป การปฏิบัติของเราจึงจะชำนาญและมั่นคง

อุบาสิกา เราพิจารณาทุกข์ค่ะ ทีนี้พอเห็นทุกข์แล้ว ก็กำหนดทุกข์ไว้ต่างหาก การเห็นทุกข์และปล่อยวางเป็นความสุขไว้ต่างหาก อิฉันก็ไม่รับความสุขอันนี้ สุขนี้ก็ไม่เที่ยง สุขอันนั้น ถ้าเราไปยึด มันก็ต้องทุกข์อีกอย่างนั้น แต่อิฉันให้รู้เท่าอาการอันนั้น ทุกข์ก็ทุกข์อยู่ เราอย่าไปยึดทุกข์อันนั้น ให้รู้สภาพความเป็นจริงว่า ทุกข์อันนี้ของโลกเขา แต่ก็ต้องวางเขา ก็ต้องอาศัยขันธ์อันนี้ค่ะพิจารณาเหมือนกัน ถ้าวางทีเดียวมันก็โง่ เราก็ต้องดูไปตลอดเวลา แต่อย่าเอามายึดมาเป็นของเรา มันไม่ใช่ตัวตนของเราจริง ๆ

พระอาจารย์ ดี ดีเหมือนกันอย่างนี้ จึงจะเรียกว่าวิปัสสนา คือว่าวิปัสสนาไม่ใช่ของว่างไม่มีอะไรเสียเลย คือพิจารณาขันธ์เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าเห็นเป็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นเป็นไตรลักษณ์แล้ว ทั้งตัวของเราก็พิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์อีกด้วย เมื่อเราเข้าใจเห็นชัดอย่างนี้แล้ว จะพิจารณาให้เป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดกาล อันนี้แหละจึงจะเรียกว่าวิปัสสนาแท้ นักปฏิบัติโดยมากเมื่อจิตเข้าถึงความสงบแล้วชอบใจติดอยู่กับสงบสุขนั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลย การพิจารณาขันธ์อายตนะเห็นเป็นเรื่องของความวุ่นวายไป บางทียังเห็นความสงบสุขว่าไม่มีอะไรหมดกิเลสแล้วก็มี ความเป็นจริง—เปล่า ไม่ใช่ของดี อันนั้นเป็นเพียงพื้นฐาน

ของวิปัสสนา คือความสงบเท่านั้น เมื่อความสงบมีพลังเต็มที่แล้ว มันถึงจะมาพิจารณาเห็นอย่างนี้ การเห็นอย่างนี้บางทีพิจารณาอะไรๆก็เห็นเป็นไตรลักษณ์ไปหมดเลยลืมตัวก็มี ฉะนั้นอย่าให้ลืมตัว ให้เห็นสักแต่ว่าเห็น คือว่าใจเป็นคนไปเห็นกับสิ่งที่ใจไปเห็นเป็นคนละอันกัน อันนั้นเรียกว่าปัญญาเกิดจากใจ ใจนั้นเป็นตัวให้เกิดปัญญา เพราะพลังของความสงบ เหตุนั้นจึงให้พิจารณาทั้งภายนอกภายใน คือให้พิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นไตรลักษณ์แล้ว ผู้ที่ไปเห็นก็ให้เห็นไตรลักษณ์อีก พิจารณาอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา หากว่ามันพอแก่การของมันแล้ว มันจะวางนิ่งเฉยอย่างนี้ จึงจะถูก ต้องเดินถูกหลักจับหลักยึดหลักได้ ถ้าลืมอย่างนี้แล้วพิจารณาเตลิดเปิดเปิงไป เดี๋ยวลืมหลักต่อไปเมื่อกำลังใจมันอ่อนแล้วพิจารณาก็ไม่ชัด เมื่อไม่ชัดก็งงไปหมด จงให้ระวังให้ดีตรงนั้น

อุบาสิกา อิฉันเห็นจริง ๆ และไม่นึกว่าจะเห็นชัดตามเป็นจริงอย่างนี้ แต่เมื่อมาพิจารณาแล้วเห็นจริง ๆ ชัดจริง ๆ ก้อนที่เราถืออันนี้มันเป็นก้อนธรรมแท้ ๆ เพราะว่าถ้าไม่มีธรรมอันนี้ เราจะไม่เห็นทุกข์ แต่เมื่อเรามีก้อนธรรมอันนี้มันเป็นของที่ประเสริฐเหลือเกิน เป็นของที่เราจะต้องก้าวต่อไปไม่ใช่ถอยหลัง อิฉันต้องก้าวหน้าต่อไป อิฉันจะไม่ยอมถอยหลังละค่ะ

พระอาจารย์ ถูกต้องแล้ว คือขันธ์อันนี้แหละเราจะต้องยกขึ้นมาพิจารณา เพราะมันเป็นที่ตั้งของปัญญาวิปัสสนา พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาอนัตตลักขณสูตรให้ปัญจวัคคีทั้งห้าฟังอันเป็นกัณฑ์ที่สองรองมาจากธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระองค์ก็ทรงยกเอาขันธ์ห้ามีรูปเป็นต้น

ขึ้นมาแจงให้เห็นไตรลักษณ์ จนภิกษุปัญจวัคคีเหล่านั้นเห็นตาม ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนธัมมจักกัปป์วัตตนสูตรกัณฑ์แรกเล่า พระองค์ก็ได้ทรงยกเอาความเกิดขึ้นของรูปขันธ์อันนี้ ตลอดถึงความแปรปรวนไปจนถึงดับ ว่าเป็นทุกข์ ชี้เอาตัณหาสามว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าหากผู้มาปฏิบัติจนให้เข้าถึงตัวจิตที่เป็นของเดิม (คือความเป็นกลาง) แล้วจะเห็นว่า ต้นเหตุของตัณหาสามยังมีอีก คือได้แก่อาการแลบของจิตจากความเป็นกลางนั้น คือต้นเหตุที่จะให้เกิดตัณหาสาม ผู้มาเห็นโทษของทุกข์ แล้วละเหตุให้เกิดทุกข์ได้ เรียกว่ามรรค–นิโรธ ฉะนั้นรูปขันธ์ก้อนนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นที่ตั้งของปัญญาวิปัสสนาและเป็นก้อนธรรมโดยแท้

อุบาสิกา พอวางเสร็จ มันก็มีอุปสรรคที่จะมากั้นเราอีกเหมือนกันค่ะท่านอาจารย์คะ อุปสรรคที่ว่านี้มันเป็นภาพก้อนดำ ๆ เหมือนโลกอีกโลกหนึ่งที่จะมาครอบงำตามที่เราพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เมื่อเราแยกจิตออกจากก้อนอันนี้แล้ว ทุกข์ก็ส่วนทุกข์ สุขก็ส่วนสุข แต่เราไม่เอาทั้ง ๒ อย่าง เพราะก้อนอันนั้นใหญ่มาก อิฉันว่าตัวโมหะจะเข้ามาครอบงำ แต่เมื่อเราเพ่งไปอีกที ก้อนอันนั้นก็หายไปเลย

พระอาจารย์ ใช่แล้ว มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ถ้าหากจิตของเราละเอียดเท่าไหร่ก็ยิ่งเห็นของละเอียดเข้าไปเท่านั้น ทีแรกจิตของเรายังหยาบก็เลยเข้าใจว่า ไม่มีอะไรเสียแล้วในจิตของเรา แต่เมื่อเราได้ฝึกอบรมจิตของเราให้ละเอียดเข้า กิเลสอะไรนิดหน่อยที่เราเข้าใจว่าไม่มีอยู่ในใจของเราแล้วนั้น ก็จะปรากฏ

เป็นของมากมหึมา อาตมาได้เคยอธิบายให้ฟังแล้วว่า กระจกที่สะอาดใสแจ๋ว เมื่อเราเช็ดให้สะอาดแล้ว ละอองนิดเดียวมาเกาะก็จะเห็นได้ทันที ใจของเรา เมื่อสะอาดเต็มที่แล้ว กิเลสอะไรเล็กนิดเดียวมาผ่านก็เห็นได้ชัดทันที

นักปฏิบัติที่จะเจริญก้าวหน้าหรือเสื่อมถอยหลังจงระวังตรงนี้ เมื่อจิตเข้าถึงความสงบเต็มที่ออกจากนั้นแล้ว เพ่งพิจารณามองดูอะไร ๆ ก็ชัดเจนแจ่มแจ้ง เข้าใจตนว่าถึงที่สุดของทุกข์แล้ว ติดและเพลิดเพลินอยู่ในอาการนั้นจนลืมตัวเลยขอบเขต เมื่อความสงบนั้นไม่มีกำลัง จิตถอนออกมาจากนั้นแล้ว ศรัทธา–ปีติ เสื่อมไป ความอิ่มใจและความผ่องใสสงบหายไป เลยเกิดความวิจิกิจฉาไปหมดทุกอย่าง แม้แต่หลักปฏิบัติที่กำลังประพฤติอยู่และคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เคยเชื่อมั่นว่าเป็นทางที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้จริง ก็พลอยหมดไปด้วย เห็นว่าพุทธศาสนานี้ไม่เป็นนิยยานิกธรรม – ธรรมนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์เสียแล้ว ฉะนั้นขอนักปฏิบัติทั้งหลายจงได้ระวัง อย่าได้หลงเชื่อความสงบสุขและความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นโดยถ่ายเดียว

จงใคร่ครวญว่าอะไรเป็นอะไรกันแน่ หากไม่มีตำราจงเข้าหาศึกษาจากท่านผู้รู้ อย่าได้หลงเชื่อด้วยตนเอง จะเสียผลภายหลัง บางคนเมื่อเสื่อมจากภูมินั้นแล้วถึงกับไม่ยอมทำบุญเลยก็เคยมีมาแล้ว ทั้งนี้เพราะนักปฏิบัติทั้งหลายเมื่อปฏิบัติเป็นไปแล้วจับหลักไม่ได้ว่า อะไรเป็นเหตุเป็นผล ทำให้เจริญและเสื่อม หรือจะตั้งอยู่มั่นคงต่อไป โดยมักเห็นไปหน้าเดียว เจริญเป็นไปปลอดโปร่ง มี

ความรู้ความฉลาดสงบสุข ก็ยินดีพอใจติดเพลินอยู่ในเรื่องนั้นเสีย เวลามันเสื่อมก็เสียใจเดือดร้อน อยากให้มันได้กลับคืนมาอีก ไม่ย้อนเข้าไปอบรมความสงบอีก ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเจริญเหล่านั้น ยิ่งทะยานอยาก ก็มีแต่ยุ่งใหญ่จนหาที่หยุดยั้งไม่ได้

กิเลสของนักปฏิบัตินี้มันแปลกมาก ยิ่งอบรมจิตให้ละเอียดเท่าไร กิเลสมันก็ยิ่งละเอียดไปตามกัน ถ้าไม่ใช้ปัญญาที่ละเอียดแหลมลึกแล้ว มักจะแพ้มันทุกรายไปนับประสาอะไรคนธรรมดาสามัญเช่นพวกเรา แม้แต่พระพุทธเจ้าเป็นพระสัพพัญญูรู้แจ้งซึ่งสัพพกองกิเลสทั้งปวงแล้ว จนปฏิญาณว่า พระองค์ได้สำเร็จพระโพธิญาณแล้วก็ตาม พอหลังจากนั้น ในพุทธประวัติยังได้กล่าวว่ามีลูกสาวของพระยามาราธิราชสามนาง จำแลงเพศเป็นสาวสามวัยเข้ามาประโลมเล้าพระองค์เพื่อให้หลงตาม แต่ด้วยพระปรีชาสามารถสัพพัญญุตญาณของพระองค์ จึงไม่หลงตาม ในนั้นยังกล่าวว่า พระองค์ได้ทรงพิจารณาให้สามสาวเป็นคนแก่ชราไปด้วยกัน

อนึ่งท่านเปรียบนักปฏิบัติให้ทำเหมือนนักรบว่า ธรรมดานักรบที่ดีต้องรู้จักยุทธวิธีทั้งรุกทั้งถอย คือสมัยใดเราเตรียมรี้พลพรรคพร้อม บำรุงขวัญทหารหาญให้ดี มีอาวุธยุทโธปกรณ์และเสบียงครบมูลบริบูรณ์แล้ว จึงยกกองทัพออกรุกรบต่อไป หากสมัยใดเครื่องอุปกรณ์เหล่านั้นร่อยหลอ ไม่เพียงพอแก่ความต้องการแล้ว ให้ยกทัพกลับเข้าพระนคร จงรักษาประตูค่ายคูหอรบไว้ให้มั่นคง อย่าให้ศัตรูบุกรุกเข้ามาได้

เหมือนนักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อเกิดปัญญามีความสามารถพิจารณาอะไรได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็ให้พิจารณาไป แต่เมื่อการพิจารณานั้นไม่แจ่มแจ้งชัดเจน (เพราะความสงบไม่มีกำลัง) ก็อย่าลืมหลงตัวจนเกินขอบเขต อันเป็นเหตุให้

เกิดสัญญาพิจารณาแล้ว ไม่ถอนไม่ละกิเลสได้ นั่นพึงเข้าใจว่ากำลังพลของเราไม่เพียงพอแล้ว พึงถอยกลับเข้าสู่พระนคร ปิดประตูรักษาค่ายคูประตูหอรบไว้ให้มั่น คือเจริญความสงบแต่ถ่ายเดียว

แล้วมีเรื่องอะไรอีก—ว่าไปซิ

อุบาสิกา มีค่ะ ก็เรื่องพิจารณานี่แหละค่ะ ท่านอาจารย์ คือว่าขันธ์อันนอกนี้ มันก็ขันธ์ แต่ทีนี้ขันธ์ภายในละซิ เมื่อเราพิจารณาขันธ์ภายใน เราจะได้ใจความว่า เมื่อขันธ์ภายนอกปรุงแต่งอะไร ขันธ์ภายในก็ตามไปด้วย แต่เมื่อมีปัญญาแล้ว จะต้องรักษาขันธ์ภายนอกไม่ให้วอกแวกไปที่ไหน ไม่ให้มันแส่ส่ายไปหาอะไรต่ออะไร แต่เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ มันก็มีมารค่ะ มารที่คอยจะรังควาญทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันเป็นของทนได้ยาก แต่มันยังอุตส่าห์มีมารผจญจนได้ แต่เราก็ไม่ยอมแพ้กับมัน เราจะต้องต่อสู้ มันจะเป็นไปอย่างไร อิฉันก็ไม่กลัว สู้ไปถึงที่สุดเลยค่ะ ไม่ยอมแพ้เหมือนกัน

พระอาจารย์ เรื่องขันธ์นี้อาตมาเคยอธิบายมาตั้งหลายหน ขันธ์นอกขันธ์ใน ขันธ์นอกไม่เป็นปัญหาสำหรับนักปฏิบัติภาวนา ถ้าหากว่าเข้าถึงความสงบหรือจะพูดให้ชัดเข้าไปอีกว่า เมื่อจิตเข้าถึงภวังค์ หรือเข้าถึงอัปปนาสมาธิก็ตามเถิด จะต้องปล่อยวางทอดธุระอาการภายนอกทั้งหมด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มันไม่กังวลเกี่ยวข้องเยื่อใยอะไรทั้งหมด เข้าไปอยู่อันหนึ่งของมันต่างหาก มันเข้าไปอยู่ในที่นั้นแล้ว มันก็มีการปรุงของมันเหมือนกัน ปรุงในเรื่องต่าง ๆ บางทีเกิดภาพนิมิตเห็นนั่นเห็นนี่ ได้รู้นั่นรู้นี่อะไรต่าง ๆ มันเกิดภาพนิมิต มันก็หมายความเป็นตัวเกิดขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง หมายความถึงเราเห็นเรารู้ เราพิจารณาเห็นอะไรในทำนองนั้น เราเพลิดเราเพลิน เราสุขเราทุกข์

มันก็มีขันธ์สมบูรณ์อยู่ตามเดิม ขันธ์อันนั้นเรียกว่าขันธ์ใน ตรงนั้นแหละคนชอบใจ เพราะไม่เข้าใจ เข้าใจว่าเรามีความฉลาดหรือมีปัญญาเห็นนั่นเห็นนี่เพลินสนุก เลยเข้าไปยึดเอาขันธ์ในเครื่องอยู่ ขันธ์ในอันนี้แหละที่พาไปก่อเกิดภพชาติในที่นั้น ๆ

ถ้าจะเปรียบอีกนัยหนึ่ง เหมือนเรานอนฝัน เราทิ้งร่างนี้ไว้ แล้วไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ เห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่าง ๆ เยอะแยะ อาการที่เราไปนั้นหมายความว่า เราเป็นตนเป็นตัวพร้อมหมดบริบูรณ์ เขาเรียกว่าขันธ์ใน ขันธ์ในตัวนี้แหละ จะต้องชำระอีกทีหนึ่ง การชำระขันธ์ในในที่นี้ เราจะไปชำระในขณะนั้น ชำระไม่ได้ มันเป็นสภาพของขันธ์ เป็นอย่างนั้นเอง เราออกจากนั้นมาเสียก่อน จิตถอนออกมาจากนั้น มาอยู่ในขันธ์นอกนี่แหละ เรามาพิจารณาขันธ์นอก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นชัดตามสภาพความเป็นจริง ให้ลงไตรลักษณ์ตลอดเวลา อาการที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา มันจะเป็นเครื่องระงับความยึดความถืออุปาทานทั้งหลายได้ คราวนี้ขันธ์ในมันเป็นไปตามสภาพของมัน เราพิจารณาขันธ์นอกมันจะต้องเป็นไปตามทำนองนี้ แต่ผลที่สุด คนเราในเวลาที่จะตาย เราจะเข้าไปสู่ขันธ์ในได้ยาก คือจะต้องเจ็บต้องปวด มีทุกขเวทนาอะไรต่าง ๆ ก็คือขันธ์นอกนี้เอง เพราะฉะนั้นเวลาจะต้องผจญต่อสู้จริง ๆ จัง ๆ เมื่อมรณะภัยมาถึงเรา เราจะต้องต่อสู้ขันธ์นอกนี้ เมื่อขันธ์นอกนี้ดับตราบใด คือไม่มีเครื่องต่อสู้แล้ว มันจะวกเข้าไปเป็นขันธ์ใน เมื่อเป็นขันธ์ใน ขันธ์ในตัวนี้จะไม่มีอาการเช่นนั้นเพราะเราได้ต่อสู้มาเต็มที่ จนปล่อยวางอุปาทานได้แล้ว ตรงที่จะพ้นจากทุกข์ที่จะไม่ให้ก่อภพชาติอีก คือต่อสู่ขันธ์นอกนี่เอง

ดังในเรื่องที่เราได้ฟังมาในพุทธประวัติ ก่อนพระองค์จะเสด็จปรินิพพาน ชมฌานตั้งแต่ปฐมฌานถึงนิโรธสมาบัติ แล้วย้อนกลับมาถึงปฐมฌานอีก แล้วย้อนเข้าไปอีกถึงจตุตถฌาน เมื่อออกจากจตุตถฌานแล้ว จึงนิพพานระหว่างกามาพจรกับรูปาพจร หมายความว่าพระพุทธองค์มิได้นิพพานในภูมิหรือภพใดๆทั้งสิ้น แต่นิพพานในระหว่างภูมิหรือภพทั้งหลาย หรือจะพูดกันง่าย ๆ ว่า พระพุทธองค์นิพพานนอกจากขันธ์ทั้งหลาย ทั้ง ๆ ที่มีขันธ์อยู่ (ไม่มีอุปาทาน) จึงจะเรียกว่ารู้ เรียกว่าเข้าใจ เรียกว่าเห็นแจ้ง ถ้าเป็นขันธ์ในไม่เห็นขันธ์นอก ก็ยังไม่แจ้ง ถ้าเห็นขันธ์นอกแต่ไม่เห็นขันธ์ใน ก็ยังเรียกว่าไม่เห็นตามความเป็นจริง เราฝึกฝนอบรมสมาธิก็คือผจญต่อสู้กับขันธ์นอก เมื่อจิตมีพลังเต็มที่ก็สงบ เอาชนะขันธ์นอกได้ ยังเหลือแต่ขันธ์ในคนเราเวลาจะแตกดับ ขันธ์นอกต่างหากแตกดับ เมื่อยังมีภพชาติอยู่ ขันธ์ในก็นำไปเกิดใหม่ ฉะนั้นขันธ์ในเป็นแต่เพียงอบรมใจให้เกิดพลัง เอามาเทียบกับขันธ์นอก เพื่อต่อสู้กันในเวลาจะแตกดับ

อุบาสิกา ก็เพราะเราพิจารณาเห็นขันธ์นอกนี่แหละค่ะ ขันธ์ในที่เราได้อบรมแล้วรู้สึกว่ามันจะต้องอยู่ใต้อำนาจของเรา ในเมื่อเราพยายามระงับอะไรทุกอย่าง คราวนี้ขันธ์นอกมันปรุงแต่ง ทำให้เราค้นคว้า เจ็บปวดจริง ๆ แต่เมื่อมันทนไม่ได้ มันก็ต้องแสดงอาการปรุงแต่งออกมา ในเมื่อพยายามระงับแต่ก็ทนไม่ได้ แต่เราไม่ยอมแพ้เขา ขันธ์ต้องเป็นอย่างนั้นตามสภาพของมัน

พระอาจารย์ ใช่ ที่เราเคยได้ฟังมาในพุทธประวัติ ในเมื่อพระองค์ทำทุกขกิริยา แม้ทุกขเวทนาจะถึงขนาดนั้นก็ตามเถิด แต่ทุกขเวทนานั้นไม่ได้ครอบงำพระทัยของพระองค์ ทุกขเวทนาทำไมจึงไม่ครอบงำ เราก็แปลกเหมือนกัน เวทนามี ทำไมไม่ครอบงำ ถึงพระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ กำลังทำทุกขกิริยาอยู่ก็ตาม ความมุ่งมั่นอันหนึ่งของพระองค์ที่จะเอาชนะ คือมุ่งมั่นที่จะให้ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความมุ่งมั่นอันนั้นมันไม่เข้าไปยึดทุกขเวทนา ทุกขเวทนาจึงไม่เข้าไปครอบงำพระทัยของพระองค์ เอาละ—เราไม่ต้องพูดถึงเรื่องของละเอียดหรอก คนเราผู้ขยันหมั่นเพียรพยายามทำกิจธุระภาระที่มุ่งมั่นอยากจะให้สำเร็จงานอันนี้ ความมุ่งมั่นอย่างนั้นแน่วแน่ในใจ ถึงแม้จะทำงานทำการเหน็ดเหนื่อยอย่างไร ๆ มันก็ไม่ถือสา ไม่มีเครื่องกังวลมุ่งแต่งานให้สำเร็จอย่างเดียวเท่านี้เรียกว่าเวทนาไม่เข้าไปครอบงำ คราวนี้ถ้าหากเรามีปัญญาพิจารณาเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เข้าไปยึดเอามาเป็นตนเป็นตัว เห็นเป็นจริงตามสภาพของมัน มันก็ยิ่งสบายใหญ่ แม้ทุกขเวทนาจะปรากฏ มันก็สักแต่ว่าปรากฏ แล้วผ่านไป ๆ จิตใจเราไม่ได้เข้าไปยึดนอกจากนั้นอีก ถ้าหากใจของเรามีกำลังพอ กล้าหาญ จิตสงบลงได้เลย จนกระทั่งไม่ปรากฏอะไรเลย เวทนาหายไปได้โดยเด็ดขาดเหมือนกัน

ที่มาภาวนาได้ความอัศจรรย์เห็นชัดในเรื่องทุกข์อย่างที่ว่ามานี่น่ะ โดยที่ปรารภอะไรเป็นเหตุ มีเรื่องอะไรบ้าง ที่ทำให้ใจของเราเป็นผู้ยอมสละ หรือตั้งใจสละ แล้วมาภาวนาจนเห็นชัดในใจของตนจริง ๆ นั้น โดยส่วนมากปรารภเหตุอะไร

อุบาสิกา ปรารภเหตุคือมีญาติคนหนึ่งเสียไป ในเมื่อเวลาแกเสีย แกมีเมียใหม่คนหนึ่ง แต่เมื่อมันมีสมบัติอยู่ มันก็ต้องมีการอิจฉา เมียใหม่นี้ เมื่อสามีตายไป แกก็ต้องออกจากบ้านทันที หาไม่ลูกเลี้ยงเขาก็ต้องไล่ออก แหม อิฉันเห็นจริง ๆ อิฉันสลดใจเหลือเกิน สงสารนึกว่า อ๋อ คนเรามาเกิดทุกข์อย่างนี้ มันไม่รู้ตัวนะ เพราะการที่เราไม่ได้เข้าวัด และไม่รู้จักอะไร เมื่อมาได้รับทุกข์เช่นนี้เข้า ก็ไม่มีความคิดอะไร มีแต่ความเสียใจ ได้แต่ร้องไห้ เพราะไม่มีหลักอะไรไว้เป็นที่พึ่งทางใจ อิฉันพอมาเห็นอย่างนี้เลยสลดใจ เราถึงอยู่ต่อไปได้ก็ต้องมาพบเช่นนี้ เมื่อเรายังมีภพมีชาติอยู่ ก็จะต้องได้ประสบเช่นนี้อีกต่อไป อิฉันก็เลยมาภาวนาเห็นชัดตามที่มันเป็นไปอย่างนั้น พิจารณาไป ๆ ก็เห็นโทษของสังขารว่า ตราบใดถ้ายังมีสังขารคือร่างกายอันนี้อยู่ ทุกข์อย่างนั้นก็จะเกิดมีอยู่ร่ำไป ไม่ว่าใคร ๆ ทั้งหมด ตัวของเราจะเป็นเช่นนั้นเหมือนกันในวันหนึ่งข้างหน้า ดีทีเดียวที่เราได้เห็นความทุกข์ของคนอื่น แล้วได้ความคิดมาพิจารณาว่า อ๋อ สังขารนี้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้หนอ แล้วตั้งใจอธิษฐานว่า เราจะตั้งใจปฏิบัติเพื่อก้าวหน้า ไม่ยอมถอยหลังเข้าหาโลกอีกละ

พระอาจารย์ ดี ดีมากทีเดียว ที่อาจารย์ของอาตมาเคยเทศน์เคยแสดงให้ฟังเสมอ ๆ ว่าสิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้เป็นธรรมเทศนาอยู่ตลอดกาล ไม่ว่าสิ่งนั้นเป็นของมีวิญญาณหรือหาวิญญาณไม่ได้ก็ตาม ย่อมส่อแสดงเป็นธรรมเทศนาอยู่ตลอดกาล คือแสดงออกมาในลักษณะที่เบียดเบียฬ กดขี่ข่มเหงทารุณเหี้ยมโหดซึ่งกันและกันโดยเห็นแก่ตัว ตามวิสัยของผู้ติดอยู่ในกาม ย่อมลืมบุญคุณของผู้อื่นที่ได้ทำไว้แก่ตัวหมด ผู้ที่ได้อบรมใจของตนให้สงบจากนิวรณ์

แล้ว เมื่อมาได้ประสบเหตุการณ์อันตรงกันข้ามแล้ว จะทำให้เกิดความสลด สังเวชในเหตุการณ์นั้น ๆ แล้วเป็นเหตุให้เราเกิดความเบื่อหน่ายในภพชาติและเห็นเป็นภัยมหันต์ แล้วหาหนทางหลีกเว้นต่อไป ท่านอุปมาข้อนั้นไว้ว่า เหมือนบุคคลอยู่ในที่สูงย่อมมองเห็นบุคคลผู้อยู่ในที่ต่ำได้ถนัดฉะนั้น แต่ที่เห็นเช่นนั้นแล้วก็อย่าได้ประมาท ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นจนชำนาญ ภายหลังมันอาจไม่เห็นเช่นนั้นอีกก็ได้ เพราะจิตของเรามันยังไม่แน่ เมื่อพิจารณาอยู่เสมอ ๆ จนชำนาญ จึงจะเป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้า อย่าได้พอใจอยู่เฉพาะที่เราได้เห็นแล้วเท่านั้น ดี ดีแล้ว การที่พิจารณาเห็นชัดอย่างนั้นถูกต้องดีแล้วละ ให้รักษาระดับคือความรู้อันนั้นไว้ให้พิจารณาต่อไป คือการพิจารณาเห็นอย่างนั้นนะ เห็นนอกมันต้องเห็นในเสียก่อน ชัดภายในตัวเราเสียก่อนและจำเป็นจะต้องพยายามค้นคว้าสืบต่อไปอีก ถ้ามีหลักหนักแน่นมั่นคงแล้วให้มีความชำนาญพิจารณานั้นอีกต่อไป

อุบาสิกา เวลานี้ก็กำลังพิจารณาถึงกรรมว่า อะไรจึงต้องทำให้เรามาเกิดมีภพมีชาติ เราก่อกรรมอะไรไว้ เวลานี้ดิฉันก็กำลังพิจารณาสาวหาเหตุอย่างนี้อยู่ค่ะ ไม่ท้อถอยเลย เพราะว่าถ้าเราไม่สาวหาเหตุก็ไม่รู้ต้นตอของการมาเกิด เมื่อพิจารณาเห็นชัดแล้ว จะได้ยึดหลักอันนั้นไว้ดำเนินเพื่อดับความที่จะให้เรามาเกิดอีกต่อไป

พระอาจารย์ ถูก ๆ มันจะต้องเป็นอย่างนั้น อาตมาก็เคยอธิบายในเรื่องนี้มาแล้ว คนเราถ้าหากไม่มีประสบการณ์ในสิ่งนั้น ๆ ด้วยตนเองแล้ว จะไม่ชัด ทุกข์ทั้งหลายแต่ก่อนเราเข้าใจว่าทุกข์เป็นสุข สมมุติในโลกอันนี้เกิดขึ้นมา

ครั้งแรกก็เข้าใจว่าดีนักดีหนา ยิ่งมามัวเมาเมื่อเรากำลังเพลิดเพลินในวัยที่เราเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือกำลังทำมาหาเลี้ยงชีพมีรายได้พอสมควร ก็ยิ่งถือตนถือตัว ยิ่งร่ำรวยก็ยิ่งลืมตัวใหญ่โต มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าหลงทุกข์ เข้าใจว่าเป็นของดิบของดี คราวนี้เมื่อประสบเหตุการณ์ สิ่งทั้งหลายนั้นเลยลบหมด สิ่งที่ว่าสุขหรือเป็นของดีนั้น กลับกลายเป็นของเลวหมด เมื่อเห็นของเลวแล้วก็อยากค้นหาต้นตอที่ให้เรามาเกิดอย่างที่ว่านี้ เหตุที่ทำให้เรามาตกอยู่ในฐานะเช่นนี้ เพราะความเกิดอันเดียว เพราะความหลงที่ทำให้เรามาเกิดอย่างเดียวแท้ ๆ เราก็ค้นคว้าหาความหลง ความหลงก็คือความชั่ว ความชั่วทั้งหลายแหล่แม้นิดเดียว เราก็จะเห็นเป็นภัย เห็นเป็นโทษจะพยายามเข็ดหลาบไม่ทำต่อไปอีก อุปมาเหมือนบุคคลผู้หลงดื่มยาพิษอันเคลือบด้วยน้ำตาลเข้าไป ทำพิษแทบตาย เมื่อหมอแก้ได้แล้ว เข็ดหลาบตลอดวันตาย หรือมิฉะนั้นเหมือนกับบุคคลผู้หลงพลัดเข้าไปในป่า ไปเจอะสัตว์ร้ายกัดเกือบถึงแก่สิ้นชีวิต ภายหลังเขาผู้นั้นไม่กล้าเข้าไปในป่าแห่งนั้นอีกแล้ว

นักปฏิบัติก็เหมือนนักรบ

ต้องรู้จักยุทธวิธี ....ทั้งรุก ....ทั้งถอย

อุบาสิกาวัย ๔๐ ปี ผู้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี ตามธรรมสนทนาต่อไปนี้นั้น จบการศึกษาขั้นมหาวิทยาลัย อยู่ในวิชาชีพของการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บให้แก่ผู้ป่วยกาย แต่ยังได้พิจารณาเห็นว่า การฝึกอบรม "ใจ" ให้สอาดผ่องใสบริสุทธิ์ มีค่าต่อชีวิต เป็นทางหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างเที่ยงแท้

เธอจึงใช้ความรู้ในวิชาชีพบำบัดทุกข์ทางกายให้แก่ผู้อื่น และอบรมปฏิบัติธรรมของพระพุทธองค์เพื่อรักษาใจของตนเอง

*เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไป
พัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่า
อยู่เหนือโลก*

พระอาจารย์ พระท่านก็ได้มาสนทนากันมากมายหลายเรื่องหลายอย่างในแนวปฏิบัติ ต่างก็แสดงความคิดความเห็นและการเป็นไปของตนเองหลายท่านหลายองค์มาแล้ว ยังไม่ค่อยได้ถามพวกญาติโยม ก็เลยอยากถามพวกญาติโยมดูบ้างว่า ที่ปฏิบัติกันมานั้นได้ผลเห็นคุณค่าประโยชน์อย่างไรบ้าง ข้องใจสงสัยอะไร อยากจะให้ญาติโยมมีโอกาสได้พูดได้สนทนาบ้าง

อุบาสิกา ประโยชน์นั้นได้อย่างมหาศาลเจ้าค่ะท่านอาจารย์ แต่ไม่ทราบจะพรรณนาอย่างไร ธรรมนี้ช่วยทุกอย่างตั้งแต่ลืมตาตื่นนอนจนเข้านอน อาศัยธรรมะทั้งนั้นล่ะค่ะท่านอาจารย์ ทีนี้บางคนเท่านั้นที่จะไม่ทราบไม่รู้ตัวว่าได้อาศัยธรรมะ แต่ถ้าคนที่รู้จักธรรมะแล้วจะเห็นว่าธรรมะนี้ช่วยมากเลยเจ้าค่ะ เป็นของที่ขาดไม่ได้เลยในชีวิตประจำวัน เป็นของที่มีประโยชน์ที่สุด อิฉันเห็นว่ามีประโยชน์ยิ่งกว่าอาหารและยาที่มีคุณค่าสำคัญที่สุด ตอนตั้งต้นทีแรกก็ไม่เข้าใจอะไร แต่ว่ามาตอนหลัง ๆ คิดย้อนดูตัวเราเองว่า สมัยก่อนและเดี๋ยวนี้เราเปลี่ยนไปแยะ เปลี่ยนไปมากทีเดียว แล้วรู้จักชีวิตมากขึ้น แล้วรู้จัก

คำว่าธรรมมากขึ้น ในการปฏิบัติบางครั้งมันก็ไกลครูบาอาจารย์ มีข้อติดขัดก็ไม่ทราบจะทำอย่างไร และโดยมากก็มักจะช่วยตัวเอง อาศัยหนังสือธรรมะ หนังสือธรรมะที่อิฉันอาศัยโดยมากก็คือหนังสือบทสวดมนต์ หรือหนังสือบทสวดมนต์พิเศษที่พิมพ์อยู่ข้างท้าย อ่านแล้วก็ขบคิดไปเรื่อย บางครั้งก็กระจ่างแจ้งขึ้นมาบางครั้งก็ไม่เข้าใจเหมือนกันค่ะ

พระอาจารย์ ให้เห็นคุณค่าประโยชน์อย่างที่อธิบายมาให้ฟังก็น่าฟังอยู่ เรียกว่าเป็นเหตุให้ซาบซึ้งดึงดูดไม่ให้ท้อถอยในการปฏิบัติศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้และปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง และภายในจิตใจปฏิบัติไปในรูปไหนแนวไหนพอที่จะเป็นแนวทางให้ดำเนินไปราบรื่นบ้าง

อุบาสิกา ดิฉันโชคดีอย่างมหันต์ที่ได้รู้รสของพระธรรม แล้วก็ได้พบสิ่งมหัศจรรย์ มหัศจรรย์จริง ๆ แต่ไม่ทราบจะแสดงอย่างใดให้ญาติที่รักได้เห็นด้วย แล้วเขาจะหันเข้ามาหาธรรม ดิฉันมีความรู้สึกเชื่อมั่นทีเดียวว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้ว ธรรมย่อมคุ้มครองจริง ๆ นี่เป็นเรื่องที่ตัวเองประสบมาแล้วหรือเรียกว่าเห็นจริง ใครจะบอกว่าไม่จริงก็ไม่จริงเพราะมันเห็นเสียแล้ว คนที่จะมาบอกว่าไม่จริงนั้น อิฉันก็ต้องค้าน ค้านว่าให้เขาทำตามคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าท่านลำดับมาเสียก่อนซิ ทำแล้วหรือยัง ถ้าหากทำแล้ว บอกว่าไม่จริง ขอประทานโทษอิฉันก็ต้องขอให้เขาซ้ำใหม่ เพราะของอย่างนี้มิใช่ทำครั้งเดียวจะได้ และก็ไม่ใช่จะได้ทุกครั้ง อิฉันเคยประสบมาแล้ว และบทจะได้ อิฉันก็ไม่นึกจะได้จะเห็นเจ้าค่ะ จะได้เห็นสิ่งมหัศจรรย์อันนี้ และเมื่อพอได้แล้วเรา

ก็ต้องเรียกว่าเรามาเห็นของจริงแล้ว ของเก๊เราก็ไม่อยากจะมาผูกไว้ติดตัว มันก็วางเองปล่อยเอง ใจมันก็มั่นอยู่กับของจริงอันนั้น ธรรมนี่—อิฉันกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าสำคัญกว่ายา สำคัญกว่าอาหาร เพราะว่าแต่ละครั้ง ธรรมทำให้จิตใจมันชุ่มชื่น เบิกบาน มีกำลังอย่างไม่ทราบจะบรรยายอย่างไร คือว่าถ้าไม่ให้รับประทานอาหารเลยทั้งวัน อิฉันว่าอิฉันอยู่ได้ ไม่นอนทั้งคืนอิฉันก็อยู่ได้ โดยมิได้โหยหิวและมึนซึม มันอยู่ได้ในตัวของมันเอง

พระอาจารย์ ก่อนที่จะมีความรู้สึกเช่นนั้นและเข้าใจอย่างนั้น ได้ทำอย่างไรเบื้องต้น คิดนึกเอาเฉย ๆ อย่างนั้นหรือ หรือว่าปฏิบัติอย่างไรมันจึงได้เป็นเช่นนั้น

อุบาสิกา ทีแรก ๆ อิฉันก็ไม่ทราบ หลายคนถามอิฉันเหมือนท่านอาจารย์ถามอิฉันเหมือนกัน อิฉันก็มานึกย้อนหลังดู คงจะเป็นเพราะว่าอิฉันมีโอกาสที่จะมาปฏิบัติธรรมได้น้อยมาก ปีหนึ่งอิฉันจะลาราชการได้สักครั้งสองครั้งอย่างมากก็เจ็ดวัน เพราะฉะนั้นก่อนจะมานี่ อิฉันก็มุ่งมั่นไว้แล้ว เมื่อทราบว่าจะเดินทางวันไหน เราตั้งใจไว้แล้ว พอมาถึงเราก็ตั้งใจประกอบความเพียรเพราะรู้ว่าเวลาเราน้อยไม่เหมือนคนอื่นเขา อิฉันว่าความตั้งใจอันนี้ แล้วก็บรรยากาศที่บ้านกับที่วัดนี้ผิดกัน เหมือนนรกกับบนสวรรค์ ต้องเรียกว่าอย่างนั้นเถอะ บรรยากาศความสงบ สีผ้าเหลืองของพระกรรมฐานนี้ อิฉันขอสารภาพว่าจูงใจอิฉันมา ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้วที่ได้มาเห็น ที่ได้มากราบท่านอาจารย์นี่จิตมันสงบลงไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว เพราะมาจากบ้านมันเหมือนมาจากเตาไฟ พอทิ้งมาอยู่ในสภาพที่มีทั้งความสงบ มีทั้งครูบาอาจารย์ที่เราเคารพ

และระลึกถึงอยู่เสมอ และเพื่อนที่มาร่วมปฏิบัติก็มีศีลเสมอกัน เพราะฉะนั้น อะไร ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีภาวะผิดกัน มันทำให้ใจสบายไปในตัวเลยค่ะ ก็นึกว่าให้เราตั้งใจทำเข้า

พระอาจารย์ สรุปรวมง่าย ๆ ก็เพราะความสงบเป็นพื้นใช่ไหม คือพอเราตั้งใจออกจากบ้านมาเพื่อจะมาฝึกฝน จิตใจมันแน่วแน่สู่ความสงบ เรียกว่าความสงบเป็นพื้นฐาน

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ คือเวลามาต้องการความสงบเท่านั้น ไม่ใช่ว่าจะมาเห็นความมหัศจรรย์ แต่คิดว่าอยู่กรุงเทพ ฯ ทนไม่ไหวแล้ว ทนต่อไปไม่ไหวอีกแล้ว ต้องมา ใครจะฆ่าจะฟันต้องยอมแล้ว เพราะว่าทนไม่ไหวแล้วมันต้องมา ถ้าอยู่กรุงเทพ ฯ มันอาจจะเป็นคนบ้าก็ได้ อย่างน้อยก็บอกว่าขอมาสงบสักพักหนึ่ง เพื่อจะได้มีกำลังใจกลับไปสู้อีก นี่จะเป็นเพราะเราตัดใจวางภาระทั้งหลายทั้งหมดก็ได้ พอเข้าวัดแล้วมันเป็นคนละคนเลย อะไร ๆ ล้อมรอบตัวนี่มันทิ้งหมดไม่มีเหลือ

พระอาจารย์ ถ้าอย่างนั้นก็แสดงว่าพอมีความสงบแล้วค่อยเกิดความรู้อย่างนั้นใช่ไหม

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ คือว่าก่อนที่จะเกิดความรู้ คนเราก็ต้องมีฟุ้งซ่านเสียก่อน เพราะฉนั้นอิฉันก็กำจัดความฟุ้งของอิฉันด้วยการผูกใจอยู่กับสิ่งหนึ่งค่ะ โดยมากก็เป็นธรรมบทสั้น ๆ ที่ถูกใจอิฉันที่อิฉันชอบ หรือบางครั้งก็เมื่อหัดใหม่ ๆ เบื้องต้นอิฉันท่องอาการ ๓๒ โมโหว่าตัวเองง่วงนอน นั่งแล้วมัน

ง่วงก็เลยลุกขึ้นเดิน ไม่เคยเดินไม่รู้ว่าเขาเดินอย่างไรกัน เห็นพระเณรท่านเดินก็เดินธรรมดา ใจก็ท่องบอกตัวเองว่าวันนั้นถ้าไม่หายง่วงจะไม่หยุดเดิน ก็เดินท่องอาการ ๓๒ อยู่ตลอดเวลา ก็จำไม่ได้หรอกค่ะ ครั้งแรกทีเดียวมันชัดขึ้นมา มันเห็นกายเป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ จริง ๆ เลยทีเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันเป็นธาตุ ๔ เหมือนกันหมด ไม่มีอะไรผิดกันเลย อย่างจะผิดกันก็คือวิญญาณในสัตว์ทั้งหลาย แต่สัตว์ทั้งหลายก็ไม่ผิดกัน เรา สุนัข นก ลิงที่เห็น ๆ อยู่นี่ไม่ผิดกันเลย มันเห็นเสมอกันหมด แล้วก็จากนั้นก็เห็นว่าผีมันน่ากลัวมันก็เหมือนกัน ต่างแต่ว่าสังขารเราหยาบ สังขารเขาละเอียดมันก็เป็นเพื่อนกัน จากนั้นก็มีความรู้สึกว่าความกลัวผีลดน้อยลงมาก

พระอาจารย์ — มันไม่น่าจะมีความรู้เลย ถ้ามันสงบอยู่เฉย ๆ ก็แปลกเหมือนกันนะ สงบแล้วมันรู้ขึ้นมาได้ ไม่น่าจะเชื่อเลย

อุบาสิกา อันนี้ละค่ะท่านอาจารย์ที่อิฉันกราบเรียนว่า มหัศจรรย์ สิ่งมหัศจรรย์ก็ไม่สามารถจะบอกได้เหมือนกัน แล้วก็จากนั้นมาอิฉันไม่เคยตั้งใจเลยว่าอิฉันจะถือศีล ๘ แต่จากวันนั้นเป็นต้นมาอิฉันก็นึกว่ากลับไปกรุงเทพ ฯ คราวนี้จะไม่กินข้าวเย็นอีก เพราะพอมาวัดก็จะมาถือศีล ๘ กลับไปกลับมา มันก็ไม่ได้เรื่อง มันต้องเอาข้างหนึ่งข้างใด กลับไปกลับมาแล้วจะเอาข้างไหน ถามตัวเองว่า จะกิน ๒ มื้อหรือจะกิน ๓ มื้อ ถ้ากิน ๓ มื้อมันก็มัวเมามันก็ธรรมดา ถ้ากิน ๒ มื้อมันก็ดีขึ้น เราเลือกข้างดีก็แล้วกัน ดังนั้นก็บอกตัวเองว่าต่อไปนี้จะไม่มีข้าวเย็นอีก ทั้งที่ก่อนจะออกมาจากโน่นไม่เคยคิดว่าตัวเองจะงดข้าวเย็นได้

พระอาจารย์ ดีแล้วที่พูดถึงเรื่องปฏิบัติให้เข้าถึงจนจิตใจเห็นชัดเป็นสักแต่ว่าธาตุ ดีแล้วล่ะถ้าตกลงถึงธาตุมันก็ไม่มีอะไร สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขามันเป็นธาตุทั้งหมด ละอัสมิมานะไปได้นั้นเป็นพื้นฐานที่จะก้าวไปสู่ปัญญาอันยิ่งไปกว่านั้นอีก ถ้าหากลบเขา — เราหมดเสียได้แล้ว เหลือแต่สมมุติบัญญัติคือธาตุ มันสักแต่ว่าธาตุมันก็สบายปลอดโปร่ง ไม่มีเครื่องข้องขัด ทีนี้อยากจะทราบว่าถ้าเราดำเนินอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว มันจะมีความรู้อะไรเกิดขึ้นมาอีกบ้าง เป็นของแปลกอัศจรรย์กว่านั้น หรือเพียงแต่เห็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้นอยากจะทราบตรงนั้น

อุบาสิกา มีค่ะ คือครั้งหลัง ๆ ต่อมา ขณะเดินจงกรมอยู่มันก็สว่างแจ้งขึ้นมา ทั้งรู้ทั้งเห็นในเวลาเดียวกับท่านอาจารย์ว่า เห็นรูป นาม สัญญา สังขาร เกิดดับ ๆ ติดต่อกันจนเรียกว่าทุกวินาทีเจ้าค่ะ แล้วก็เห็นจิตของเราไปคลุกเคล้าอยู่กับเขาเป็นเนื้อเดียวกันตลอดเลย เหมือนต้นไม้ ๒ ต้นใหญ่ ๆ ในป่า พอกิ่งประสานกันเข้ามันเป็นเนื้อโต เนื้อเดียวกันมันเป็นอย่างนั้นค่ะ โอ้โฮ ! อย่างนี้เองที่พระพุทธเจ้าท่านว่าทุกข์ ทุกข์ประจำวันที่เราเห็นมันอีกทุกข์หนึ่ง มันน่ากลัวมากทีเดียวมันทุกข์เย็น มันน่ากลัวเพราะมันทำให้เราเหน็ดเหนื่อย เหนื่อยแล้วแบกอยู่ตลอดเวลา แล้วเกิดดับ ๆ ตลอดเวลา จะไม่เหนื่อยอย่างไรไหว ทุกข์อันนี้ซิน่ากลัวยิ่งกว่าทุกข์ประจำวันที่เราว่าทุกข์ ๆ มันคนละรูป แต่อันนี้มันน่ากลัวที่สุด

เห็นแล้วมันเลยถามตัวเองในเวลานั้นว่า แล้วจะทำอย่างไรกัน มันก็รู้ขึ้นมา มันก็ตอบขึ้นมาอย่างนั้น อิฉันก็ไม่รู้ว่าจะเรียนอย่างไร ต้องใช้คำอย่างนี้เอง มันก็รู้ขึ้นมาบอกว่า ก็ต้องดึงแยกตัวเราออกซิ "แต่นี้ไป ฉันไม่ไป

กับเจ้าอีกแล้วนะ ฉันไปกับเจ้ามาไม่รู้เท่าไหร่ ๆ แล้ว อย่างน้อย ๆ ก็เท่ากับอายุที่เกิดมานี่แหละ ๔๐ ปีนี่ล่ะ พอแล้วเรามาแยกทางกันเดินแล้วนะ ฉันไม่ไปกับเจ้าแล้ว ไม่ไหว เกิดดับ ๆ กันอยู่นี้เกาะกันอยู่ ๕ อัน กระโดดกันอยู่ตลอด ๕ อันนี้ ฉันไม่เอาแล้ว เลิกกันที ฉันอยากอยู่ของฉันสบาย ๆ เธอก็ไปเกิดของเธอ ไปดับของเธอเถิด"

ระหว่างนั้นมันก็ไปมองเห็นอีกล่ะ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้ว กลัวอยู่แล้วยังจะไปเอาอีก มันเรื่องอะไร เลยถามตัวเองขึ้นมาว่าแล้วจะทำอย่างไรกันนี่ล่ะ มันก็ตอบขึ้นมาในนั้นว่า สติอย่างเดียวเท่านั้นที่จะแยกออกจากการเกิดดับของขันธ์ทั้ง ๕ แล้วต่อไปนี้งานสิ่งเดียวเท่านั้นที่สำคัญในชีวิตนี้คือ การหัดสติให้มันติดต่อกัน ถ้าหากเรื่องอื่นในชีวิตทั้งหลายนี้เป็นเรื่องเล็กเป็นเรื่องที่ไร้สาระทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ แต่ที่ต้องทำคือเรื่องเดียว คือ รักษาสติให้ติดต่อกัน แล้วเวลานั้นมันก็มีความรู้เห็นชัดขึ้นมาว่า โอ้ไอ้โลกทั้งโลกนี้ เบญจขันธ์อันนี้อันเดียวมันเป็นทั้งโลกจริง ๆ เรานี้เองเคยอ่านหนังสือแต่ก่อนมาไม่เข้าใจ โลกคือกายที่ยาววาหนาคืบอันนี้ อ้อ มันจริงอันเดียวแท้ ๆ ในโลก โลกทุกวันนี้มันอยู่ที่กายนี้เอง แล้วก็มองเห็น แล้วก็เข้าใจคำว่า อ้อ โลกุตรเป็นอย่างนี้เอง คือมันต้องแยกกัน แยกกันแล้วเขาไปของเขา เราไปของเรา มันก็อันนี้เองโลกุตร

พระอาจารย์ อันนี้ก็เนื่องมาจากเบื้องต้นเราเห็นกายนี้เป็นธาตุว่า ไม่ใช่เราไม่ตัวตนเราเขา เป็นสักแต่ว่าธาตุ แยกจิตออกจากขันธ์คือไม่เข้าไปยึดเป็นขันธ์ เมื่อไม่เข้าไปยึดเป็นขันธ์มันก็เห็นสภาพสิ่งที่เรายึดกับไม่ยึด ครั้นเข้าไปยึดที่ไรก็เป็นเรื่องยุ่งตุงนังไปหมด เรื่องยุ่งตุงนังเป็นกองทุกข์ เราก็เข้าใจ

อันนั้นเป็นกองทุกข์ เราก็เห็นโทษเห็นภัยในเรื่องนั้น เมื่อเราแยกออกเช่นนั้น สติที่เราควบคุมดูแลอยู่ตลอดเวลา คุมจิตไม่ให้มันเผลอ เผลอมันแพล็บเข้าไปคอยแต่ไปยึด เพราะขันธ์เป็นอุปาทานที่เรียกว่าขันธโลก เป็นอุปาทานยึดมานานแสนนาน ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากอุปาทาน พอเราแยกออกไปมันก็สบายแจ่มจ้าอย่างที่เป็นอยู่นั้น

เมื่อเราเข้าใจหน้าที่อย่างยิ่งของเราคือว่าเรื่องสติควบคุม สิ่งที่กระทบมันมีอยู่ตลอดเวลา เพราะกายกับจิตมันอยู่ด้วยกัน เมื่อเรายังต้องอาศัยขันธ์อันนี้อยู่จำเป็นจะต้องมีเรื่องกระทบกระเทือนอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มองเห็นขันธ์เป็นโทษ เราก็ต้องมองอยู่อย่างนี้ เมื่อเราหนีจากขันธ์คือปล่อยวางได้ ก็เรียกว่าเราอยู่เหนือขันธ์ ถ้าจะพูดสมมุติว่าเหนือโลกก็เหนือโลก คำว่าโลกุตรแปลว่าเหนือขันธ์นั้นเอง มันไม่ใช่อยู่ในขันธ์ เลยเรียกว่าโลกุตรธรรม ธรรมอันนั้นไม่ใช่ของเราอีก ถ้าหากใครไปยึดโลกุตรธรรมเป็นของเราก็อีกละ ก็เท่ากับจะกลับไปยึดอีกละ ถ้าหากคนไหนสำคัญว่าเราได้โลกุตรธรรม เราถึงโลกุตรธรรม อันนั้นแปลว่ามันเสื่อมแล้ว ถ้ามันไม่เสื่อมมันกำลังพิจารณามันก็ไม่ได้นึกคิดอะไร มันแยกกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราถือตัวว่าเราสูงแล้ว เราได้โลกุตรธรรมแล้ว เราถึงโลกุตรธรรมแล้ว อันนี้พึงรู้ตัวและเข้าใจว่า ตนเสื่อมจากโลกุตรธรรมแล้ว

อุบาสิกา เมื่อถึงตอนนั้นเราไม่ได้นึกว่าเราถึงโลกุตร เพียงนึกว่า อ้ออย่างนี้เองคำว่าโลกุตร อ้อ อย่างนี้เอง รุ่งขึ้นอีก ๒ วัน อิฉันมองหน้าคนมองรูปร่างคนมันมองเห็นเป็นลักษณะเกิดดับของขันธ์ ๕ และมองเห็นจิตของคนก็เป็นลักษณะเกิดดับ ๆ เขามาพูดอะไรด้วยอิฉันก็ตอบไป ในระหว่างตอบก็ไม่ได้มองหน้าเขา

มันเห็นลักษณะอย่างนี้จนกระทั่งเขาไปแล้ว มาคิดว่า เอ ! เมื่อกี้นี้เราพูดอะไรไปเขารู้เรื่องหรือเปล่านี่ แล้วเราก็ไม่รู้เรื่องว่าเราพูดอะไร ดิฉันต้องถามคนที่ไปด้วยกันที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ว่า "เมื่อกี้นี้ฉันพูดอะไรนะ" เขาก็ตอบว่าเขามาถามเรื่องนั้นก็ตอบไปก็ดี ไม่เห็นมีอะไร ดิฉันไม่ทราบว่าดิฉันตอบอะไรออกไปแล้วเรื่องเขาถามมันก็หายไปเลย ใจมันเห็นแต่ภาพเกิดดับ ๆ เฉพาะอยู่ ณ ที่ความสงบแห่งเดียว มันก็มีความกลัวและเบื่อหน่าย เห็นอยู่หลายวันตอนนั้น

พระอาจารย์ นั่นละจึงว่ากำลังใจเมื่อมันมีกำลังเพียงพออยู่ตราบใด สติกับปัญญามันก็สมบูรณ์พร้อมเพรียงอยู่ตลอดเวลา มันไม่ต้องการเพื่อจะชำระมันไม่ต้องการเพื่อจะกำจัด แต่มันชำระมันกำจัดอยู่ในตัว เรื่องนั้นหายากเรื่องนั้นไม่ใช่ของหาได้ง่าย ๆ ถ้าหากว่าเราตกลงว่าจะควบคุมไว้ให้อยู่อย่างนี้ร่ำไปแล้ว ตอนนี้เรียกว่ามันเสื่อมแล้ว มันเสื่อมจากฐานะอันนั้นแล้ว ขอให้ระวัง

อุบาสิกา จากนั้นมาล่ะค่ะ พอมีเวลาได้ปฏิบัติทีไร มักจะมีสิ่งมหัศจรรย์หลาย ๆ ครั้งเสมอ ดิฉันก็ได้ความรู้จากอันนี้ แล้วก็นำมาเป็นเครื่องอยู่ต่อ ๆ ไปเป็นพื้นประจำอยู่เรื่อยค่ะ ครั้งหลังจากวันนั้นมา ดิฉันทำความเพียรง่ายก็ไม่ต้องอะไรสวดมนต์จบแล้ว เราจะทำความเพียรเดินจงกรม พอเราเดินสัก ๒ เที่ยว จิตมันก็นิ่งของมันเอง แล้วมันก็เห็นภาพที่เราเคยเห็นนั้นตื่นอยู่ตลอดเวลา มีอันเดียวคือต้องรักษาสติให้ติดต่อกันไป โดยใช้พุทโธ ธัมโม สังโฆเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ เดี๋ยวเดียวมันก็รู้สึกว่า จิตมันเบาสบาย แล้วก็เห็นภาพเกิดดับ ๆ ประเดี๋ยวเดียวมันก็แวบไป มันแวบไปก็มีความรู้สึกว่ามันอ่อนลงมันมัวลง ถ้าจะเปรียบเทียบก็เหมือนหมอกบาง ๆ มาคลุม แล้วเวลานั้นพยายาม

ฝึนให้มันแจ่มแจ้งให้มันใสขึ้นเหมือนกับกล่องน้ำ ก็ฝึนมันก็รู้ขึ้นมาชัดว่า นี่ล่ะ ลักษณะโมหะคลุมจิตมันเป็นอย่างนี้ มันอ่อน มันมัวเมา ลักษณะเหมือนคน เดินอยู่ในหมอก ลืมตาก็เหมือนไม่มีตา เห็นชัดว่ามีตาเสียเปล่าไม่มีตาหรอก เวลาโมหะคลุม มันบอดไปหมด ไม่รู้จะเรียนท่านอาจารย์อย่างไร

พระอาจารย์ เวลามันมีสติ มันก็ลืมเนื่องมาจากที่ว่าแต่ต้นนั้นเอง สติสมบูรณ์อยู่ตราบใด ยืนนอนนั่งเดินในอิริยาบถใด ๆ ไม่ต้องนึกพุทโธ ไม่ต้องปรารภอะไร แต่ว่าเห็นชัดอยู่ตลอดเวลา อนึ่ง ถ้าหากว่าเราพิจารณาเห็นอย่างนั้นแล้ว เราไม่ต้องนึกพุทโธอีก เราไม่ต้องบริกรรมอีก ตอนนี้ไม่ใช่หน้าที่จะต้องบริกรรม ตอนนี้มันเป็นเรื่องปัญญาตอนบริกรรมนั้นคือตอนคุมจิตให้มีสมถะ เมื่อสมถะมันมีพลังเต็มที่แล้ว มันจึงค่อยมีปัญญาวิปัสสนาคือเห็นความเกิดดับ แต่คนไม่เข้าใจวกไปเอาพุทโธอีก แทนที่จะเดินวิปัสสนาไปเลย กลับวกไปเดินสมถะอีก อย่างนั้นไม่ถูก ถ้ามันเดินสมถะเต็มที่แล้ว มันจะเดินปัญญาอย่างนี้ ถ้าหากเมื่อเราพิจารณาไม่ชัดเจนดังว่ามาแล้วนั้น จึงย้อนมาภาวนาพุทโธ ฝึกอบรมสมถะให้มันเกิดพลังเต็มที่ใหม่ อย่าได้หลงไปตามสัญญา–สังขาร มันจะเตลิดเปิดเปิงออกนอกลู่นอกทาง จะเสียคนเสียธรรมไม่รู้ตัว ในเมื่อเราพิจารณาเช่นนั้นอยู่น่ะ จิตมันจะสว่างขึ้นมาเองดอก ที่มันเป็นคลุม ๆ เครือ ๆ นั้นหมายความว่า เราชักจะลืมหลักอยู่แล้ว โมหะมันจะเข้ามาลืมหลักคือเราพิจารณาไปหน้าเดียว เราไม่ย้อนกลับมาหาหลักเดิมคือความสงบ คือพิจารณาไปมันเลือน ๆ สติมันอ่อนลง คือเราลืมหลักข้อสำคัญตรงนี้แหละ คนที่ภาวนาดี ๆ แล้วเสื่อมคือลืมหลักตรงนี้เอง จับหลักอันนี้ไม่ได้พิจารณาชัดเจน เลยพิจารณาเตลิดเปิดเปิงไป นาน ๆ หนักเข้ามันก็เลอะเลือนไป

อุบาสิกา แต่มีบางครั้งค่ะท่านอาจารย์ที่อิฉันพยายามฝืน หรือเรียกว่าต่อสู้กันอย่างดันกันหรือชักคะเย่อกันทีเดียวท่านอาจารย์ พยายามจ้องเพ่งดูเฉพาะแต่ในเรื่องนั้น ในที่สุดมันมองเห็นความมัวนั้นมันค่อยจางลง ๆ แล้วก็แจ่มใสขึ้นมาอย่างเดิม แล้วเบาเย็นสบายเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นี่แหละ พุทโธคือผู้ตื่น ชาคนิยานุโยค ผู้ตื่นเป็นอย่างนี้ เราก็เลยนึกรู้สึกว่า อ้อ แต่ก่อนเราอ่านหนังสือ คำนี้เราก็รู้ว่าตื่นไม่ง่วง ที่แท้ไม่ใช่ มันอีกอย่างหนึ่ง ความหมายเฉพาะตัวของเขาเองต่างหาก

พระอาจารย์ คือว่าในเวลาเราตั้งใจพิจารณา บทที่มันมัว ๆ อยู่นั้น เรากำหนดอันนั้นเป็นหลัก เรียกว่ากลับฟื้นเข้ามาหาหลักเดิมคือความสงบอีก คือเราจับจุดเดียวเข้ามาหาความสงบ โดยที่เราไม่ตั้งใจให้มันเข้ามาหาความสงบ อันนี้เป็นหลักสำคัญ หลักอันนี้เป็นเส้นตายของนักปฏิบัติจึงควรฝึกหัดให้ชำนาญ ถ้าไม่ชำนาญแล้วเสร็จทุกรายเลยนี่เป็นเองโดยไม่ได้ตั้งใจนับว่าโชคดีแล้ว

อุบาสิกา อิฉันว่าทิ้งเลยจะง่ายกว่าค่ะ แหม ! สู้กับความมัวนี่เหมือนกับสู้กับชีวิตเลย ถ้าหากว่าต่อสู้กันอย่างดันกันหรือชักคะเย่อกัน เรียกว่าหมดแรงกันก็เรียกว่ายอม มันเกือบจะหมดแรงกันจริง กว่าจะเรียกว่าชนะเขาได้

พระอาจารย์ อะไร ๆ มันก็ทำหมดแล้ว มันเบื่อมันวางเอง เรื่องชักคะเย่อนี้ชักคะเย่อกันเสียจนหมดแรงสุดขีดแล้ว มันก็เหนื่อยแล้ววางเองอย่างไม่รู้ตัวอันนี้ถ้าหากเข้าใจอย่างที่ได้อธิบายในเบื้องต้นว่า พอมันมัว ๆ แล้วทิ้งเสียให้ย้อนกลับเข้ามาหาตัวทำความสงบใหม่ ถ้าได้อย่างนี้แล้วก็ชำนาญ

อุบาสิกา เจ้าค่ะ แต่ว่าไอ้มัว ๆ นี้ต้องต่อสู้ เมื่อชนะแล้วมันภูมิใจ รู้สึกว่า เออ ทีนี้มันมาอีกก็ไม่กลัวแล้วนะ พอเจอหน้าอีกก็รู้สึกว่าตัวเองสู้ได้ แต่ว่าไม่จริงหรอก พอมาหลัง ๆ ก็แพ้เขาอีก นาน ๆ จะสู้ได้สักทีหนึ่ง ส่วนมากแพ้เขา บางครั้งเดินพิจารณาไปก็ไม่ได้เจตนา แล้วก็พิจารณาดูร่างกาย ดูตัวเรา ก็ไม่ทิ้งอาการ ๓๒ อีก เพราะอิฉันชอบอาการ ๓๒ ไป ๆ ก็อย่างไรไม่ทราบมันเห็นตัวเรานี่ โอ้ย ! ตัวเรานี่อีกไม่เท่าไหร่มันก็ไร้ค่า มันเหมือนเศษอาหารที่เขาจะต้องเอาไปทิ้งในกองขยะ แล้วมันก็ต้องหนอนขึ้นหนอนไชกิน มันไม่มีค่าเลย ทำไมเราต้องมาหลงประคบประงันมันหนอ ป้อนอาหารอย่างดี เนื้อตัวก็ต้องซื้อเสื้อผ้าอย่างดี อย่างนั้นอย่างนี้ แม้กระทั่งไอ้เท้าที่มันเดินสีอยู่กับดิน เราก็ต้องไปหาหนังชนิดอย่างดีมาหุ้ม แบบนั้นแบบนี้ พอเขาตัดให้ไม่ถูกใจหน่อยก็โกรธเป็นวัคเป็นเวร แล้วไม่สบายใจอยู่ตั้งหลายวันด้วยซ้ำ โอ้ย ! เรานี้มันบ้า เลยหัวเราะตัวเองอยู่ตลอดเวลา แล้วยังอดละอายครูบาอาจารย์ทั้งหลายว่า ท่านคงหัวเราะเราแย่ท่านคงสงสารความหลงของเรานะ ท่านคงเวทนาเราเหลือเกิน

พระอาจารย์ มันก็เป็นความจริงอย่างนั้น ตัวของเราเหมือนเศษขยะของทิ้งจริง ๆ จัง ๆ ถ้าเราพูดถึงเรื่องคำว่าธาตุของบิดามารดาเป็นธาตุที่สกปรก อาตมาเคยอธิบายอยู่เสมอว่า ถึงเราเป็นตัวเป็นตนนี้ก็ของสกปรกทั้งหมดอยู่ด้วยของสกปรก บริโภคก็ของสกปรกทั้งนั้น ทุกสิ่งทุกส่วนไม่ใช่ของดิบของดีนอกจากนั้นอีก พูดถึงเรื่องไม่ดี พูดถึงเรื่องกองทุกข์ทุกชิ้นทุกส่วนในอัตภาพร่างกายของตน มีทุกข์อยู่ประจำ มันไม่น่ายินดีและพอใจเสียเลย เรามาหลงกอดเอาเรื่องของความสกปรกและกองทุกข์นี้มาเป็นของดิบของดี เราหา

เสื้อผ้าของดี ๆ มานุ่งห่มนั้น ก็คือของเราสกปรกแล้วจึงหาของดี ๆ มาหุ้มห่อปกปิดไว้ อาหารที่เราหามาบริโภคนั้นก็เพื่อเอามาบำบัดทุกข์ เพื่อประทังยังชีวิตให้อยู่รอดเท่านั้น แต่ผู้หลงมัวเมาทั้งหลายเลยสำคัญตัวว่าเราเป็นคนสวยคนงาม ได้หน้าได้เกียรติ มีความสุข คนอื่นสู้ไม่ได้

อุบาสิกา อิฉันก็นึกถึงบทสวดมนต์แปลที่ว่ามีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบจริง ๆ เลย คือมันเหมือนกระดาษที่ห่อหุ้มของขวัญให้ดูสวย หุ้มเอาไว้ไม่ให้เห็นของที่น่าเกลียด

พระอาจารย์ การพิจารณาอย่างนี้มันเป็นเรื่องปล่อยวาง คือมันไม่เข้าไปยึดไปถือถึงเรื่องอุปาทานขันธ์ จิตใจปลอดโปร่ง จิตใจก็เบา มันไม่หนัก อันนี้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของผู้รู้ทั้งหลาย ถ้าผู้ใดมาพิจารณาอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้แล้ว ก็ได้ชื่อว่าทำทุกข์ให้บรรเทาเบาบางลงโดยลำดับ ถึงหากจะยังไม่พ้นจากทุกข์ก็ตาม

อยากทราบว่าเท่าที่ดำเนินมาเป็นลำดับจนเกิดความมั่นใจ และเชื่อแน่วแน่ในปฏิปทานี้ว่า เป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าหรือเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้จริงนั้น เมื่อปฏิบัติมาถึงตอนนี้แล้ว หลักใหญ่ ๆ ที่ดำเนินอยู่โดยมากยึดเอาอะไรเป็นเครื่องดำเนิน

อุบาสิกา เท่าที่อิฉันตรึกตรองดู อิฉันมั่นใจว่าในการปฏิบัติอิฉันอาศัยหลักพิจารณาเริ่มต้น บางครั้งก็ใช้พิจารณากายเจ้าค่ะ บางครั้งก็พิจารณาจิต บางครั้งก็อาศัยธรรม แต่บางคราวที่เกิดไม่สบายใจมีความร้อนใจ อิฉันก็

พิจารณาอารมณ์คือเวทนาเป็นครั้งคราว แต่สรุปแล้วก็ไม่พ้นไปจากสติปัฏฐาน ๔ นี้ค่ะท่านอาจารย์

พระอาจารย์ ถูกแล้ว ชอบแล้ว ขอให้ยึดเอาแนวนั้นดำเนินอยู่ให้ชำนาญเถิด

อุบาสิกา เจ้าค่ะ แต่ว่าอิฉันก็แน่ใจว่า บางครั้งจากการที่มันรู้แจ้งขึ้นมาเอง แล้วพิจารณาต่อ ถามตัวเองต่อ ๆ ไปว่า จะทำอย่างไรล่ะเราจึงจะมั่นคงติดต่อ บางครั้งก็แจ้งขึ้นมาว่า ต้องให้อยู่ในกายเวทนา จิต ธรรมมันแจ้งขึ้นมาเองค่ะ ก่อนหน้านี้อิฉันก็อาศัยหลักนี้โดยที่ไม่รู้ตัวเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ คือว่าเรื่องสติปัฏฐาน ๔ นั้น ที่ตั้งไว้ตามบัญญัติขั้นต้นก็คือว่า กาย เวทนา จิต ธรรม แท้ที่จริงมันไม่จำเป็นต้องไปขึ้นกายก่อนหรอกบัญญัติทั้งหมดที่ท่านแสดงไว้นั่นเป็นลำดับ ๑–๒–๓–๔ ถ้าหากว่าปฏิบัติจะต้องดำเนินอย่างนั้นทุกคนจึงจะสำเร็จ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว การปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพาน เป็นของง่ายนิดเดียว แต่นี่หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ท่านบัญญัติ ๔ อย่างคือยกอะไรขึ้นก่อนก็ได้ ๑–๒–๓ ครบ ๔ ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ฉะนั้นผู้ที่ปฏิบัติจะเห็นชัดในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่จำเป็นจะต้องเห็นกายก่อน คือปรารภอะไรขึ้นก่อนก็ได้ เวทนาหรือจิต ธรรม ก็แล้วแต่ ถ้ามันชัด มันก็เนื่องถึงกันทั้งหมดมันอยู่อันเดียวกันนั้น

อุบาสิกา ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า อิฉันระลึกได้ว่า ก่อนที่อิฉันจะชัดแจ้งขึ้นมานี้มีอยู่คราวหนึ่งอิฉันเกิดความไม่พอใจ โมโหเจ้าค่ะ ก็เลยปลีกตัว

ไปจากคนที่เราโมโห ไปเดินจงกรมอยู่คนเดียวดับโมโห อย่างไรมันก็ไม่ดับ เอ๊ะ ! มันก็นึกขึ้นมาได้ว่า เคยสอนตนเองว่า ทุกสิ่งที่มันเกิดขึ้นแล้ว มันตั้งอยู่ แล้วมันดับไป ตั้งอยู่ตลอดไปไม่ได้ ไอ้โมโหของเรานี้ มันก็ต้องตั้งอยู่ไม่ได้ตลอดไป ดูซิว่าเมื่อไหร่มันจึงจะหาย อิฉันก็เดินกลับไปกลับมา ท่องอยู่แต่ว่า เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ๆ ประเดี๋ยวเดียวรู้สึกมันดับไป เย็นสบาย เบา ทุกอย่างมันผิดไปทุกอย่าง อิ่ม ปีติ เบิกบาน แจ่มใส นี่ค่ะ อันนี้เป็นครั้งแรกที่อิฉันได้รู้จักว่า อ้อ อนิจจัง ไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันคงอยู่ไม่ได้จริง ๆ มันเป็นอย่างนี้จริง ๆ ตอนนั้นอิฉันไม่รู้จักพิจารณากายค่ะ

พระอาจารย์ ทราบไหม ขณะนั้นฐานที่ตั้งของใจในเวลาพิจารณานั้นได้ตั้งอย่างไรบ้าง มันจึงชัดเจน หรือว่าพิจารณาไปเรื่อยเปื่อยอย่างนั้น

อุบาสิกา ก่อนที่จะพิจารณา โดยมากอิฉันตั้งใจไว้ก่อนแน่วแน่ว่า วันนี้จะพิจารณาเรื่องกาย โดยมากเมื่อพิจารณาเรื่องกาย อิฉันมักจะตั้งต้นด้วยอาการ ๓๒ เจ้าค่ะ ก็ว่าไปพอจบแล้วก็ขึ้นใหม่ โดยที่ไม่นับว่ามันจะกี่ครั้งหรือกี่รอบ เพราะว่าสาเหตุโดยมากมักจะโมโหตัวเองว่า ทำไมมันง่วง ทำไมมันเรื่อยเฉื่อย ฟุ้งซ่านอย่างนี้ โมโหเลยบอกว่า เอาละจะเดินอยู่อย่างนี้ จะท่องอยู่อย่างนี้ ถ้าแกไม่สงบฉันไม่ยอมให้นั่ง ตายเป็นตายแบบนี้เจ้าค่ะ แล้วก็เดินไป ไม่ได้ตั้งใจอะไรเลย มันอยากลงโทษตัวเอง แล้วก็ท่องอยู่อย่างนั้นเจ้าค่ะแล้วก็อยู่ ๆ มันก็แจ้งชัดขึ้นมา อิฉันก็ไม่ทราบ

พระอาจารย์ อันนี้ก็หมายความว่าเมื่อเราตั้งใจอธิษฐานในใจของเรา ถ้าไม่สงบฉันก็จะไม่ท้อถอยละ ฉันจะยอมตายในที่นี้ เรียกว่าอธิษฐานจิต มันก็

หมายความถึงเรื่องเอกัคคตารมณ์นั่นเอง ใจมันแน่วลงอันเดียวปั๊กมั่นลง เพราะว่าเรายอมละทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากไม่สงบเรายอมตายจริง อุบายในการยอมตายนี่ละมันดีจัง มันสละเสียทุกอย่างถ้าหากลงถึงตายแล้ว คนไหนถ้าภาวนาไม่เป็นก็แย่ที่สุด แน่ะความตายเป็นของสำคัญที่สุด อานาปานสติก็อยู่ในความตาย เราพิจารณาลมหายใจเข้าออก ถ้ามันไม่ออกไม่เข้ามันก็ต้องตาย มันก็อยู่ในมรณานุสสติเหมือนกัน ต่อนั้นล่ะเมื่อพิจารณาอย่างนั้นอยู่ มันมีความรู้อะไรแปลกประหลาดขึ้นมาอีกไหมตอนนั้น

อุบาสิกา มีบางครั้ง บางคราวมันไม่ได้ชัดขึ้นมาในเรื่องที่เราท่องอยู่หรอกค่ะท่านอาจารย์ มันชัดขึ้นมาในเรื่องอื่น มันชัดมันแจ้งขึ้นมาทั้งรู้ทั้งเห็น อิฉันไม่สามารถจะอธิบายเรียนให้ท่านอาจารย์ทราบได้ในความรู้ความเห็นอันนั้นได้ แต่มันทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเชื่อแน่นอนหมดสงสัยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ คำว่าความรู้ความเห็นในขณะนั้นมันยากที่เราจะอธิบายให้คนอื่นฟัง นอกจากผู้รู้ด้วยกัน ผู้รู้ด้วยกันเมื่อพูดตรงนั้นรู้กันได้ทันที เพราะรู้เห็นอย่างไรในลักษณะอาการอย่างนั้น รู้เห็นอย่างไร มีรสชาติอย่างไร รู้เฉพาะในพวกนักปฏิบัติด้วยกัน ในที่นั้นที่ว่า รู้ได้ชัดแจ่มแจ้งใสสะอาด จิตใจเบิกบาน มันมีปีติปัสสัทธิพร้อมหมด สมบูรณ์บริบูรณ์ในที่นี้ทุกอย่างมันเป็นอันเดียวกันหมด เช่นมองเห็นเป็นธาตุอย่างนี้มันก็เป็นธาตุทั้งนั้น ถ้าเห็นเป็นไตรลักษณ์ก็เห็นเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด มันเลยไม่มีเรื่องสงสัยลังเลในขณะนั้น แต่ว่านี้เป็นคำพูดที่เราพูด แต่เวลาเราไปเห็นเฉพาะตนเองในตรงนั้น เรียกว่าปัจจัตตัง—เห็นเฉพาะตนเอง แต่มันไม่ทราบจะพรรณาอย่างไรมันจึงจะพรรนาให้คนอื่นทราบด้วยได้

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ คือมันรอบโลกเจ้าค่ะ มันเป็นอย่างนี้ทุกอย่างในโลกนี้ แล้วโดยมากอิฉันมาพิจารณาดูแทบทุกครั้งที่ได้ความรู้แจ้งขึ้นมานี้ มันไม่พ้นหลักไตรลักษณ์ไปเลย

พระอาจารย์ เรียกว่าปัญญาวิปัสสนาที่เราพิจารณา ไม่ว่าพิจารณาอะไรก็ตามเถิด ไม่หนีจากไตรลักษณ์ นอกจากนั้นอีกท่านยังแสดงเรื่องมรรคเรื่องผลของภูมิของปริยัติ ตั้งแต่เสขบุคคลจนถึงอเสขบุคคลเดินไตรลักษณ์ทั้งนั้น ไม่หนีจากไตรลักษณ์ ทำไมถึงเดินทางเดียวกัน ทำไมถึงต่ำสูงต่างกัน มันเข้ากับหลักโบราณท่านว่า *คนสามหมู่กินน้ำบ่อเดียว เดินทางเดียวกัน แต่ไม่เหยียบรอยกัน* นี่คนโบราณท่านว่าไว้ คือว่าเดินไตรลักษณ์ก็เหมือนกัน จะหยาบละเอียดชัดเจนแจ่มแจ้งผิดกัน เพราะภูมิปัญญาถึงจะเดินทางเดียวกัน แต่ไม่เหยียบรอยกัน มันน่าคิดเหมือนกันนะ

อุบาสิกา เจ้าค่ะ เพราะว่าบางทีจากระยะเวลาต่าง ๆ กัน ต่างคราวต่างวาระกัน อิฉันก็ตั้งต้นจากคนละเรื่อง แล้วตัวอิฉันนี้เป็นคนอย่างไรก็ไม่ทราบค่ะ คือว่าเวลาพิจารณาอะไรไปครั้งหนึ่งในระยะนั้นแล้วก็หยุดไป แล้วไม่ได้ทำความเพียรต่อ พอมาถึงคราวหน้ามาทำความเพียรต่อใหม่ ในเรื่องนั้นมันไม่เอาเสียอีกแล้ว มันจืดไปเสียแล้ว

พระอาจารย์ เรื่องนั้นเป็นกันโดยมากที่ว่ามันจืดนั้นคือความชัดมันผิดจากเดิม คราวนี้เราชัดเจนอย่างนี้แล้ว ทีหลังจะให้มันเดินรอยนี้มันเดินไม่ได้มันชัดไม่ได้ เนื่องจากว่า หนึ่ง คือสมถะความสงบของเราไม่ได้ระดับเดิม มัน

อาจจะดีกว่าละเอียดกว่าหรือหยาบกว่าก็ได้ ข้อที่สอง เกิดจากเราปรารภเหตุนั้น ๆ มันไม่เหมือนกัน บางครั้งบางคราวเราก็ปรารภเหตุนั้นอย่างอุกฉกรรจ์ อย่างหนักแน่น อย่างกล้าหาญ บางทีเราปรารภเหตุที่เราพิจารณานั้น เพียงแต่ยกขึ้นเป็นเพียงธรรมดา นี่มันผิดกันตรงนั้น เพราะฉนั้นจึงว่ารสชาติจึงผิดกัน ถ้าหากเราใช้สติปัญญาอย่างขนาดหนักหรือปรารภเหตุอย่างขนาดหนัก ใจมันต้องใช้พลังมาก ความรู้มันก็ชัดเจนและกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ถ้าธรรมดา ๆ มันก็ไม่เท่าไหร่นัก เหตุนั้นจะให้มันเหมือนกัน มันไม่เสมอเหมือนกันหรอก แต่แล้วทั้งหมดนั้นล่ะ ถ้าหากเราไม่พิจารณาก็ช่างเถิดมันเป็นไปตามเรื่องของมัน ถ้าหากเราพิจารณาจะได้ความรู้ชัดอย่างว่ามานี่แหละ มันมีผิดแปลกตรงนี้เอง หลักที่จะให้เกิดผิดแปลกกันตรงนี้ ตรงนี้มันเป็นแยบคายอุบายของแต่ละบุคคล ความฉลาดของผู้ที่ปฏิบัติ ถ้าไม่ฉลาดก็ปล่อยไว้ตามเรื่อง เพราะเกี่ยวด้วยความชำนาญนะเรื่องพรรค์นี้

อุบาสิกา แล้วอิฉันสังเกตดูมันมีอีกอันหนึ่งค่ะท่านอาจารย์ ที่มันขัดขวางแล้วอิฉันรู้สึกยังแก้ไม่ได้ คือถ้าลองพยายามพิจารณาเรื่องซ้ำจากคราวก่อน คือหมายความถึงต่างวาระกัน สัญญาเก่ามันมักจะขึ้นมา แล้วอันนี้อิฉันว่าจิตมันไปจับอยู่กับสัญญาเก่าอันนั้น มันก็เลยรู้สึกไม่ลึกซึ้ง ไม่เอาเรื่อง มันเพียงแต่คอยคิดถึงเรื่องสัญญาอันนั้น

พระอาจารย์ ใช่ละซิ คือว่าของเก่ากับของที่เกิดขึ้นใหม่ๆมันผิดกัน เกิดขึ้นทีแรกครั้งแรกเราไม่ตั้งใจให้มันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นโดยบังเอิญ คือว่ามันพร้อมด้วย สติ สมาธิ พร้อมมูลบริบูรณ์ เรียกว่าถึงกาลเวลา มันคล้าย ๆ

กับลูกไม้ผลไม้ถึงฤดูกาลของมัน ต้นมันก็แก่ ใบมันก็ผลัดหมดเสียแล้ว ถึงฤดูกาลมันค่อยผลิดอกออกผลใหม่โดยไม่ตั้งใจจะให้มันเกิดออกมาหรือไม่มีใครบังคับมันเกิดมาเอง ออกมาเองอย่างนั้นล่ะ จึงว่าเป็นของแปลกของอัศจรรย์ ทีหลังมามันไม่ใช่อย่างนั้น เราจะให้มันเป็นอย่างนั้น คือสัญญาเก่า เราเคยได้รับรสชาติ เคยได้รับความสุขสงบ เห็นอานิสงส์อันนั้น พอมาทีหลังมันไม่ได้ปล่อยมันมุ่งหน้าไป สัญญามันจดจ่อคือมันอยากให้เป็นอย่างนั้น เมื่อเรามีสัญญาแล้วใจมันไม่บริสุทธิ์ มันก็ไม่แจ่มใสเต็มที่ เพราะเหตุนั้น จึงเข้าไม่ถึงของเดิมหรอก เหตุนั้นเรื่องเก่าเราจะพิจารณาให้มีรสชาติอย่างเดิมไม่ได้ทั้งนั้น

อุบาสิกา เจ้าค่ะ พอมาพูดถึงตรงนี้แล้วดิฉันมีปัญหาจะเรียนถามท่านอาจารย์ คือทุกวันนี้ละค่ะ หากหลบไปอยู่ในที่ที่ได้เงียบ ๆ คนเดียวแล้ว ดิฉันมักจะมีหนังสือธรรมที่ติดใจติดไปด้วย ชอบใจก็เอาขึ้นมาอ่าน แล้วอ่านธรรมวรรคนั้นหรือตอนนั้น หรือบางครั้งดิฉันเขียนโน๊ตสั้น ๆ แล้วเอาขึ้นมาอ่านตอนที่ถูกใจ บางครั้งตอนที่มันถูกใจแล้ว พออ่านไปแล้วมันชัดมันรัดไปเรื่อยตลอดเวลา นี่บางอันมันเป็นพิเศษเจ้าค่ะ ตัวอย่างเช่น เวลาดิฉันอ่านถึงว่าชีวิตประจำวัน—คอยระวังไม่ให้จิตมันแส่ส่ายเพลิดเพลินไปตามกิเลส ตัณหาอุปาทาน พออ่านถึงตอนนี้มันเกิดภาพขึ้นมา มันเป็นภาพข้างใน ถ้าเป็นภาษาชาวบ้านเขาคงว่าบ้าจินตนาการ แต่ว่ามันเห็นชัดค่ะท่านอาจารย์คือว่าเห็นสัญญาเกิด สัญญาดับ แล้วจิตของเราไปเกิดไปดับ ไปปรุงแต่งไปกันใหญ่เที่ยวกันใหญ่ทีเดียว สนุกสนาน เพลิดเพลินเป็นตั้งนาน มันถึงจะกลับมาอีกแล้วตอนนั้นมันมีความรู้สึก มันมีสัมผัสอย่างที่เคยเรียนท่านอาจารย์มาก่อน

มันสัมผัสลึก ๆ เจ้าค่ะ มันรู้รสถึงโอชะอะไรต่ออะไรต่าง ๆ แล้วเกิดความเพลิน หรือความพอใจเจ้าค่ะ อันนี้มันเป็นสัญญาหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ เมื่อเราหาที่สงัดได้แล้วจะอ่านหนังสือ จะท่องบทธรรมบทใดบทหนึ่งอยู่ก็ดี นั่นเป็นบริกรรมภาวนาอยู่แล้ว ตอนอ่านถึงชีวิตประจำวันไม่ให้จิตแส่ส่ายนั้น มันเป็นช่วงพอเหมาะกับแยบคายของเราที่จะทำใจของเราให้หยุดรวมเป็นสมาธิ เลยเกิดภาพนิมิตขึ้น ภาพนิมิตหากจะเรียกว่า สัญญาก็ใช่ เพราะมันยังอยู่ในขั้นสัญญา แต่ขณะที่มันเกิด ไม่ได้เกิดเพราะสัญญา จิตรวมละสัญญาแล้วจึงเกิด เหตุนั้นมันจึงชัดด้วยตนเอง

ตอนที่เห็นสัญญาเกิดดับและจิตของเราก็ไปปรุงแต่งเกิดดับเช่นเดียวกันนั้น ตอนนี้มันมิใช่สัญญา—สังขารธรรมดาเสียแล้ว นี่แหละที่อาตมาเคยพูดเสมอว่า สัญญา สังขาร ขันธ์ในที่นำให้สัตว์ไปเกิดต่อภพต่อชาติ ความซาบซึ้งในรสชาติของสัมผัสนั้นจึงเป็นของเลิศ เรื่องขันธ์ในเป็นของพูดยาก ถ้าผู้นั้นยังไม่เข้าถึงและรู้ด้วยตนเองแล้วจะพูดอย่างไร ๆ ก็ไม่เข้าใจ

อุบาสิกา นานมาแล้วค่ะ เวลาอิฉันภาวนามีภาพปรากฏชัดในใจในเรื่องของสมุทัยโดยเฉพาะ เจ้าตัวสัญญา—สังขารเกิดดับ ๆ อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา มาเห็นโทษทุกข์ของการที่จิตเข้าไปยึดเอาสัญญา—สังขารนั้น ๆ มาเป็นตนเป็นตัว แล้วเกิดความกลัวในเรื่องนั้นมาก หลังจากนั้นมานานเวลาไปอ่านหนังสือเข้าภาพเช่นนั้นก็มาปรากฏขึ้นอีก แต่ปรากฏไม่นานเหมือนเมื่อเกิดจากเวลาภาวนา อิฉันไม่แน่ใจว่านั่นมันจะเป็นสัญญาเก่าที่อิฉันเคยได้เห็นแต่ก่อนหรือเปล่า

พระอาจารย์ ความรู้เบื้องต้นซึ่งเกิดจากสมาธิภาวนาโดยที่เรามิได้คาดฝัน ไว้แต่ก่อนกับความรู้ ที่เกิดภายหลังไม่ว่าจะเกิด ในขณะอ่าน หนังสือหรือจากการ ภาวนาก็ตาม ซึ่งในเรื่องทำนองเดียวกันนั้นจะมีรสชาติและความซาบซึ้งผิดกัน ทีเดียว จะอะไรก็ตามที่เกิด หากเมื่อเกิดความรู้และแจ้งชัดจนเป็นเหตุให้เห็น โทษทุกข์ ในอุปาทานนั้น ๆ ได้แล้ว ก็ใช้ได้ ข้อสำคัญขอให้ทำในเรื่องนั้น ๆ ให้ชำนาญก็ใช้ได้

อุบาสิกา เรื่องที่จะรักษาความรู้ และสภาพเช่นนั้นไว้ ให้อยู่ได้เสมอไป อิฉันว่ายากกว่าการที่จะทำให้เกิดสมาธิเสียอีก แล้วนอกจากเรื่องการบากบั่นฝึก สติแล้ว ท่านอาจารย์มีอุบายอย่างอื่นไหมคะที่จะช่วยให้รักษาไว้ได้

พระอาจารย์ ความรู้ภาพดังว่านั้นก็เกิดจากสมาธิเหมือนกัน สมาธิเป็น เหตุความรู้ และภาพที่ว่านั้นเป็นผล เมื่อสมาธิมั่นคงดีแล้ว ความรู้และภาพ ดังว่ามันค่อยเกิดเองดอก ชาวสวนเขาบำรุงต้นไม้ของเขาไว้ดีแล้ว ถึงฤดูกาล แล้วมันหากจะผลิดอกออกผลเอง ไม่มีใครไปบังคับมัน ถ้าไม่ถึงฤดูกาลของเขา แล้ว ใครจะไปบังคับอย่างไร ๆ มันก็ไม่ออกดอกผลมาให้ เราควรอบรมสติ เท่านั้นให้มั่นคง ไม่ควรไปสนใจในเรื่องความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้น หากเราไปยึดเหนี่ยวเอาความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้นเป็นอารมณ์ เดี๋ยว มันจะเกิดความอยากขึ้นมา สมาธิของเราจะเสียไป แล้วผลก็จะไม่เกิด เรายัง กำลังฝึกฝน เราจึงยังตกอยู่ในฐานะความเป็นผู้ประมาทอยู่ ท่านที่ได้สำเร็จแล้ว ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท สติของท่านเป็นสติสมบูรณ์โดยอัตโนมัติ

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ

พระอาจารย์ ของท่านโดยอัตโนมัติแล้วท่านไม่เลอะเหลว

อุบาสิกา คราวนี้ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องคำว่าประมาท อิฉันก็นึกขึ้นมาได้มีอยู่คราวหนึ่งอิฉันเคยได้จากสมาธิเจ้าค่ะ มันแจ้งขึ้นมาเรื่องอื่นก่อน แล้วก็พอมาถึงเรื่องประมาทต่อจากที่ได้ในสมาธินั้น ที่ว่า อ้อ ! อย่างนี้เองที่พระพุทธ-เจ้าสอนไว้ว่า อย่าประมาทแม้แต่น้อย พอถึงที่นั้นค่ะ มันก็ชัดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง แล้วอิฉันไม่เคยนึกเลยว่าคำว่า "ประมาท" จะมีความหมายอย่างนั้น ที่เราพูดทุกวันนี้ คำว่าประมาทมันคล้ายคนละความหมายกับคำว่าประมาทของท่านในที่นั้น และคำว่าแม้แต่น้อยของท่านในที่นั้น แหม มันสุดที่จะประมาณค่าได้จริง ๆ ไม่รู้ว่าจะบรรยายได้อย่างไร

พระอาจารย์ มันหลายชั้น ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ใช้ตั้งแต่หยาบถึงละเอียด ประมาท เลินเล่อ ไม่เอาถ่าน ไม่เอาเรื่อง ไม่เอาการงานอะไรต่าง ๆ ท่านที่มาฝึกอบรมสมาธิหรือสมถะเผลอสติ ก็เรียกว่าประมาทเหมือนกัน ถ้าเข้าไปถึงความละเอียดในตรงนั้นแล้ว ความรู้ความชัดเกิดขึ้นมาเช่นนั้นแล้ว จิตใจแน่วแน่ใสแจ๋วอยู่ ถ้าหากแวบออกไปก็เรียกว่าประมาทเหมือนกัน

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ แล้วพอแวบก็เสร็จ เสร็จเขาทุกที พอพูดถึงแวบไป อิฉันก็มีเรื่องอีกค่ะ ในคืนวันเดียวกันละค่ะท่านอาจารย์ ก่อนหน้านั้นคือวันนั้น มันมีเรื่องประหลาดเจ้าค่ะ กองทัพมดง่ามมาจากไหนก็ไม่ทราบ มันขึ้นตัวอิฉันเสียเต็มบอกไม่ถูก ปัดอย่างไร ๆ ก็ไม่หมดเจ้าค่ะ เอ๊ะ ! ทำอย่างไร มานึก

สงสัย เอ๊ะ ! เราทำอย่างไร หรือศีลวันนี้ของเราไม่บริสุทธิ์กระมัง นั่งทบทวนตั้งแต่เช้ามาเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึง อ้อเมื่อเย็นนี้ ก่อนที่เราจะมานั่งที่ตรงนี้ เราผ่านศาลา นึกขึ้นมาได้ เมื่อกี้เราเอาธูปกันยุงมาโดยมาแวะที่ศาลา มาขอธูปกับพระพุทธรูป ๑๐ ดอกเจ้าค่ะ แล้วถือมาด้วย ตั้งใจจะเอามาไหว้พระ ที่เหลือจะเอามากันยุง พอมานึกถึงตรงนี้ อ้อ ! อันนี้เสียกระมังที่มันไม่บริสุทธิ์ ก็เลยขอขมาตอนนั้น เสร็จแล้วก็นึกถึงเรื่องศีลเจ้าค่ะ มันแวบอย่างไรไม่ทราบ มันแจ้งโพลงขึ้นมาเจ้าค่ะ มันรู้ถึงว่าศีลที่มันบริสุทธิ์นี้ โอ้โฮ ใจมันต้องอยู่โดดเดี่ยวอิสระ ไม่ได้ไปเกาะเกี่ยวกับใครเลย อย่างนี้จึงจะเป็นศีลแท้ อธิศีล ศีลที่เราถือ ๆ กันอยู่นี้อายเลยท่านอาจารย์ อิฉันนึกว่ารักษาศีลดีแล้วที่ไหนได้ มันไม่ใช่ด่างไม่ใช่พร้อยเจ้าค่ะ มันใช้ไม่ได้เลย แล้วมันแจ้งขึ้นมาเอง แล้วมันมีความรู้สึกเห็นชัดเลยคำว่า "แวบ" เมื่อมันเอนหรือมันแวบออกจากที่มันอยู่ของมันเดี๋ยวนั้น ถ้าความโลภมันเกิดขึ้น ไม่ว่าของเล็กนิดหนึ่งเท่าเม็ดทราย หรือของใหญ่เท่าบ้านหลังโต ๆ หรือของราคาครึ่งสตางค์แดง หรือราคาสักล้านบาทมีค่าเท่ากันค่ะ ในที่นั้นเห็นชัดว่ามันมีค่าเท่ากัน เพราะว่าความโลภมันครอบเสียหมด

พระอาจารย์ คือมันแวบออกจากฐานเดิมของมัน ปกติฐานเดิม ศีลแปลว่าปกติ ศีลเรามีหลายอย่าง ศีลา ศิลาเปรียบเหมือนกับหินไม่งอก เป็นปกติอยู่ตามเดิม ตั้งอยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น ถึงเรียกว่าศีล สีระแปลว่าประเสริฐ สีลาแปลว่าของหนักแน่นมั่นคง สีตะแปลว่าเย็น ศีลเป็นของละเอียด ศีลในที่นี้เป็นสมาธิศีล หรือศีลในองค์มรรค องค์มรรคศีล สมาธิ ปัญญา มันรวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน

อุบาสิกา เมื่อก่อนอิฉันไม่เคยรู้และคิดเลยในคำว่า อธิศีล เวลามันจะรู้ มันก็รู้ของมันเองขึ้นมาเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ

พระอาจารย์ ธรรมะอื่น ๆ ก็เหมือนกันไม่ใช่เฉพาะแต่ศีลดอก บางอย่างเราเคยได้ศึกษามาแล้ว บางอย่างเรายังไม่เคยรู้และศึกษามาก่อนเลยก็มี ทั้งหมดนั้นถึงอย่างไร ๆ มันก็ไม่แจ่มแจ้งเหมือนกับความรู้อันมันเกิดขึ้นเองในภาวนาสมาธิ ความรู้ที่เกิดจากสมาธินี้เป็นของรู้เฉพาะขึ้นมาในใจของตนเอง แล้วก็สิ้นสงสัย ทั้งละเอียดและกว้างขวางอีกด้วย

อุบาสิกา ใช่ค่ะอิฉันไม่เคยคิด แต่พอท่านอาจารย์ชี้แจงก็ใช่จริง ๆ ตอนนั้นอิฉันคิดว่า ถ้าสติของเราไม่ดีพอจะเป็นฐานที่ตั้งแล้ว ความรู้เช่นนั้นคงจะเกิดขึ้นไม่ได้

พระอาจารย์ มันก็ต้องอย่างนั้นละซิ ไม่มีได้อย่างไร คือเราเพ่งพิจารณาอยู่ในเรื่องนั้น ความไม่บริสุทธิ์ของศีลของเราที่ทำให้จิตมันเอนเอียงไป หรือเราอยากได้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ อย่างธูป เราอยากได้ธูปมากันยุง คือเราไม่พอใจในเรื่องยุง มันเป็นเรื่องอิจฉาเกิดขึ้น มีความไม่พอใจ นี้ไม่ใช่น้อยเรื่องพยาบาทเกิดขึ้นแล้ว เป็นเรื่องยืดยาวเหมือนกัน

อุบาสิกา อิฉันนึกว่าเป็นเรื่องวิตก คือวิตกว่าจะมียุง เลยมาฉวยเอาธูปนี้ไปจุดกันยุงไว้เสียก่อน

พระอาจารย์ เพื่อจะไปต่อสู้ยุง มันไปอย่างนั้น นั่นก็คือเราจะไปต่อสู้กับสัตรู สัตรูก็หมายถึงภัยที่เราไม่ชอบ

อุบาสิกา มันเข้ารูปพยาบาทเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ ใช่ มันเข้ารูปพยาบาทแน่นอน

อุบาสิกา เมื่อมาพิจารณาหลักที่ใช้ อิฉันควรมาพิจารณาดูศีล หรือดูจิต หรือดูธรรมคะ

พระอาจารย์ ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาดูศีลของเรา จะเรียกว่าธรรมก็ถูก เพราะว่าธรรมะทั้งหลายนั้นกว้างขวาง ศีลก็อยู่ในธรรม อย่างพระท่านอธิบายธรรมะ ท่านก็อธิบายศีลนั่นแหละ ศีล ๕ ศีล ๘ อธิบายธรรมะนั่นน่ะ มันอันเดียวกัน เมื่อเราเพ่งพิจารณาดูศีล ศีลของเราบริสุทธิ์ หรือไม่บริสุทธิ์ มันก็เป็นการเพ่งดูจิตของเรา เพราะเจตนาความงดเว้นจากโทษนั้น ๆ เป็นตัวศีล เมื่อเพ่งพิจารณาในขณะที่เราทำภาวนาแล้ว จะต้องชัดด้วยตนเองว่า ศีลที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์จะต้องประจักษ์ที่ใจเลย

อุบาสิกา แต่ตอนนั้นไม่ได้นึกถึงใจ มานึกถึงแต่ศีล เลยไม่รู้ว่ามันออกมาจากใจ เมื่อมันแจ้งขึ้นมา มันก็เป็นคำตอบไปในตัว

พระอาจารย์ นั่นล่ะซิ มันเป็นคำตอบที่เป็นธรรมแท้

อุบาสิกา นี่เป็นตัวอย่าง คือเราไม่เคยนึกคิดว่าเรารู้จักคำว่าอธิศีล มันเกิดขึ้นมาของมันเอง

พระอาจารย์ เกิดขึ้นมาเองละซิ พระบางองค์ท่านไม่เคยศึกษาปริยัติอะไรเลย เวลาภาวนาเกิดความรู้ขึ้นมา มันตรงเผงกับปริยัติไม่มีผิด พวกปริยัติเสีย

ซ้ำบางท่านเรียนแล้วอธิบายไม่ถูก อาตมาเคยถูกพระเปรียญองค์หนึ่ง ป.ธ. ๙ ท่านถามอาตมาว่า อาพาธายะ ในอาพาธายะในอนัตตลักขณสูตร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอาพาธ รูปอาพาธ คือการเจ็บการป่วยก็พอรู้กันได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอาพาธคืออะไร อาตมาเลยอธิบายอาพาธ คือสิ่งมันผิดจากปกติ อย่างคนเราผิดปกติคือป่วยเรียกว่าอาพาธ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมันผิดปกติ เป็นอนิจจังนั่นเอง นั่นเรียกว่าอาพาธ นั่นขนาดประโยค ๙ นะ นี่ซิปฏิบัติกับปริยัติมันผิดกันตรงนี้ ถ้าปริยัติเรียนแต่ภาษาคำพูด อย่างดีที่สุดก็เอาตัวหนังสือมาวิเคราะห์ ยกศัพท์ยกแสงขึ้นมาวิเคราะห์ แปลตามตัวหนังสือแต่สำหรับนักปฏิบัติเข้าถึงตัวจริง มันเลยรู้ขึ้นมาด้วยตนเอง เว้นไว้แต่สมมุติไม่ถูก ถ้ามีปริยัติประกอบ ก็บัญญัติถูกต้องทุกสิ่งทุกประการ ปริยัติก็เข้าใจ

อุบาสิกา แต่ว่าความรู้และรสชาติอันนั้น มันไม่ลืมค่ะ

พระอาจารย์ ไม่ลืมละซิ ความรู้อันนี้มันเป็นความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นเฉพาะใจ แล้วก็ชำระใจของตนเองไปในตัวด้วย ไม่เหมือนความรู้ในการศึกษา เพราะจะต้องส่งออกไปจดจำตามตัวหนังสือเล่มนั้นหน้านี้บรรทัดนั้น ๆ ยิ่งจำก็ยิ่งคลุมเครือมืดมน ทำให้เหนื่อย เรียกว่าจำเอา มิใช่ชำระเหมือนความรู้ที่เกิดขึ้นในภาวนา

อุบาสิกา อินุงตุงอินังเจ้าค่ะ เมื่อพูดถึงเรื่องศีลคืนนั้นมันต่ออีกนิดเดียว มันเกี่ยวกับศีลเหมือนกัน อิฉันมาพิจารณาดูแล้ว พออยู่ ๆ มันก็รู้ขึ้นมาเองว่า ตัวของเรานี้คือกายนี้ เราขโมยเขามา ขี้ตู่เขามานะ มันไม่ใช่ของเรา เพราะ

ว่ามันเห็นชัดขึ้นมาว่า มันเป็นของพ่อของแม่สร้างเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เรามาจากไหนก็ไม่รู้ มาถึงก็มาคว้าเอา ขี้ตู่ว่าเป็นของตัวของฉัน แล้วก็รักอยู่อย่างนั้นแหละ พ่อแม่ก็ดีดี อุตส่าห์ถนอมเลี้ยงมา ตามใจสารพัดอย่าง

พระอาจารย์ เพราะท่านยังถือว่าของท่านนี่ ท่านจะไม่เลี้ยงได้อย่างไร การถืออัตตามันมีคุณตรงนี้ ถ้าถืออนัตตาตอนนี้จบเลย

อุบาสิกา แต่ว่าท่านเมตตาสงสาร อยู่ ๆ อิฉันก็มาระลึกถึงพระคุณของท่าน น้ำตามันไหลออกมาตลอดเวลา รู้สึกมันซาบซึ้ง ความจริงอิฉันก็รักคุณพ่อรักคุณแม่มาก มันเกิดซาบซึ้ง แล้วมันมีความรู้สึกเสียใจว่า เราหมดโอกาสเสียแล้วที่จะได้ตอบแทนพระคุณของท่าน แหม มันรู้สึกเสียดาย แล้วอยากให้เด็กสมัยนี้รู้จักอันนี้จริงจัง เขาจะได้รู้สึกเข้าใจและซาบซึ้ง

พระอาจารย์ มันไกลกันอย่างฟ้ากับดิน เมื่อเราเป็นเด็กก็เหมือนอย่างเขาเป็นเด็ก นี่แหละธรรมทั้งหลาย ถ้าหากใจไม่เข้าถึงความสงบเสียแล้ว ก็ยากที่จะรู้เห็นได้ เช่นอย่างคุณมารู้พระคุณของบิดามารดา นี้เป็นต้น พระคุณของท่านมีแก่เรามาแล้วแต่ไหนแต่ไร แต่เราก็ไม่ยักรู้พระคุณของท่าน ต่อเมื่อมาทำภาวนา ใจสงบแล้ว จึงได้เกิดความรู้ขึ้นมา อย่าได้ไปปรารภถึงเด็ก ๆ เลย เขาจะประสาอะไร แต่ผู้ใหญ่เราก็ยังมืดตื้ออยู่อย่างที่เห็น ๆ กันอยู่แล้ว

คนไหนสำคัญว่าตนได้โลกุตรธรรม .....

ตนถึงโลกุตรธรรมแล้ว .....

พึงรู้ตัวและเข้าใจว่า ..... ตนกำลังเสื่อม

จากโลกุตรธรรมแล้ว

อุบาสกผู้เป็นนายแพทย์ผู้นี้ อยู่ในวัย ๖๐ ปี ได้พิจารณาเห็นชัดในใจว่า "ความสุขเกิดจากความสงบนั้น จิตโปร่งเบาสบาย เป็นความสุขที่ไม่มีความสุขอื่นใดเปรียบได้" จึงได้ใช้เวลาศึกษาอบรมและฝึกฝนปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ ได้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี ดังต่อไปนี้

เอกัคคตาจิต คือมีจิตอันเดียวจริง ๆ
ไม่มีอะไรเลย

พระอาจารย์ ชีวิตของคุณเริ่มต้นด้วยอาชีพอะไร ศึกษาวิชาสาขาไหนเป็นเบื้องแรก

อุบาสก ผมจบแพทย์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๐ ครับ ทีแรกก็ไม่ได้สนใจในทางพุทธศาสนาเท่าไหร่ จนมาใน พ.ศ. ๒๔๙๐ ผมเกิดมานึกขึ้นว่า "เอ๊ะ ! เราเรียนแพทย์มาเพื่ออะไร" เพราะรู้สึกว่าตายไปแล้วก็จะไม่ได้อะไรติดตัวไป คล้ายกับเรียนมาเพียงเพื่อหาเงินเลี้ยงตัวเลี้ยงครอบครัวเท่านั้น มีความรู้ทางแพทย์ได้ช่วยรักษาคนไข้ ก็เป็นบุญกุศลนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่มากอะไร ได้ช่วยสอนนักศึกษาแพทย์บ้าง ก็รู้สึกว่าไม่ใช่สาระสำคัญอะไรของชีวิต ผมนึกในใจว่า "เราเกิดมาเพียงเพื่อจะหาเงินเท่านั้นหรือ ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารมากกว่านี้หรือ" แล้วผมก็ยังหาคำตอบไม่ได้

พระอาจารย์ ก่อนที่จะหันมาสนใจทางพระพุทธศาสนาและตั้งใจปฏิบัติธรรมะนั้น เริ่มต้นเกิดศรัทธาและเลื่อมใสในบุคคลหรือในหลักธรรมข้อใด ที่เป็นเหตุให้จิตใจเลื่อมใสหันมาปฏิบัติในทางธรรม

อุบาสก ตามปกติผมเป็นคนชอบสงบ แล้วคุณแม่ก็เคยชมว่าเป็นคนพูดอะไรแล้วรักษาคำพูด แต่ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาตั้งแต่ตอนที่อยู่โรงเรียนนั้น เข้าใจว่า พุทธศาสนานี้สอนในทางศีลธรรม ให้เป็นคนประพฤติดีงาม จึงคิดว่าวัดก็เป็นเพียงมหาวิทยาลัยทางจรรยาเท่านั้น ผมมีความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาเพียงเท่านั้น มาจน พ.ศ. ๒๔๙๐ ซึ่งผมจบแพทย์มาแล้ว ๑๐ ปี ผมจึงได้พบตัวอย่างที่ดีที่จูงใจให้ผมเกิดศรัทธาในพุทธศาสนา คือมีเพื่อนนักเรียนโรงเรียนเดียวกันคนหนึ่งมาชวนผมให้ไปที่วัดพม่า ที่ถนนตกเขาบอกว่า มีพระอาจารย์ดี สอนนั่งสมาธิ ถ้าไปแล้ว จะต้องได้อะไรกลับมาแน่ ๆ

ผมขัดเพื่อนไม่ได้ ก็เลยไปกับเขา เมื่อไปถึงแล้ว ท่านอาจารย์ก็สอนให้นั่งสมาธิ ท่านชื่อท่านอาจารย์เจียน

พระอาจารย์ เป็นคนพม่าหรือเปล่า

อุบาสก เป็นคนไทยครับ

พระอาจารย์ แล้วเวลานั่งสมาธิขณะนั้น ได้ผลอย่างไรบ้าง

อุบาสก ท่านไม่ได้พูดอะไรมาก พอไปถึงท่านก็ให้นั่ง แล้วก็สอนนำบูชาพระรัตนตรัยก่อน จากนั้นท่านก็กล่าวนำเพื่อทำจิตให้สงบ ท่านให้กำหนดเอาลมหายใจกระทบที่ตรงไหน ให้หมายเอาตรงนั้นไว้ ทีแรกท่านบอกว่า ให้เพียงกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ต่อมาท่านแนะให้ตามลมเข้าไปจนสุดแล้วปล่อยออก ต่อมาก็ให้เปลี่ยนฐานที่ตั้ง ให้กำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งจนกระทั่งให้เหลือเป็นจุดเดียวที่ลมกระทบ กำหนดจิตให้ดิ่งทีละนิด ๆ

ผมก็กำหนดทำจิตให้คล้อยตามไป จนรู้สึกว่า มันสว่าง สงบ โล่งไป หมดเลยครับ ที่หน้าผากคล้ายกับไม่มีอะไร โล่งไปหมดเหมือนออกนอกโลก เป็นสีฟ้าสว่าง เย็นสบาย ใจสบายจนขนลุกครับ ผมคิดว่า "ความสุขอย่างนี้ ผมไม่เคยมีมาแต่ก่อนเลย นึกแปลกใจ ก็พอดีท่านบอกให้เลิกครับ แล้วท่าน บอกว่า "ที่ได้ไปวันนี้แม้จะเป็นเพียงสตางค์ห้าสตางค์สิบ มันก็เป็นของแท้ ขอให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ"

คราวนี้ผมเริ่มสนใจ เห็นว่า นี่เป็นของใหม่ของแปลกในชีวิตที่ผมไม่ เคยพบมาก่อน ความสุขเกิดจากจิตสงบ มันสบาย ใจมันเย็นโปร่ง ผม จึงสนใจมาศึกษาค้นหนังสือทางพระพุทธศาสนามาอ่าน แล้วผมก็บวชในปีนั้น เองที่วัดเบญจมบพิตร

ต่อจากนั้น ผมก็ศึกษาค้นคว้าและทำสมาธิเรื่อยมา บางทีก็ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง หรือนาน ๆ ก็ได้สักทีหนึ่ง รู้สึกยากมากครับ จึงนึกในใจว่า พระ-พุทธเจ้าท่านคงจะมีวิธีอะไรสักอย่างที่สามารถควบคุมเอาสมาธิกับชีวิตประจำวัน ให้อยู่ควบด้วยกันได้ ให้มีจิตใจเย็นสบายไปเรื่อย โดยไม่ต้องนั่งทำสมาธิ ให้ยาก ลำบากอย่างนั้น เพราะฉะนั้น พอผมพบอาจารย์ที่ไหน ผมก็ซักถามไปเรื่อยว่า จะมีวิธี ใดที่จะเอาสมาธิมาควบกับชีวิตประจำวันได้

พระอาจารย์ แล้วเวลานี้ ใช้วิธีไหนดำเนินอยู่ทุกวันนี้

อุบาสก ผมก็มารู้เอาว่า สมาธินั้นมีสองระดับ คือถ้าเราใช้ ในการทำงาน นั้น เราก็ใช้สมาธิ โดยเอาจิตใจจดจ่ออยู่ในการงานที่ทำหรือที่อ่านหรือที่เขียน ได้ แต่ว่าสิ่งที่สท้อนจากการงานที่ทำนี้ มันทำให้จิตลงลึกไม่ได้ เพราะฉะนั้น จิตมันก็สงบได้เพียงแค่เริ่มต้น

ถ้าหากเราจะทำจิตให้ลงไปลึกละเอียดเหมือนกับที่เราเคยทำได้นั้น มันจะต้องนั่งสมาธิ แล้วกำหนดสิ่งที่เป็นลมหายใจหรือบริกรรมคำว่า "พุทโธ" จิตก็จะสงบดิ่งลึกลงไปจนได้ถึงที่สุด

พระอาจารย์ ที่หัดอยู่เดี๋ยวนี้ใช้อะไร

อุบาสก ที่หัดอยู่เดี๋ยวนี้ ผมใช้ลมหายใจ บางทีก็ใช้พุทโธควบด้วย คือ ผมมีความเห็นว่า การบริกรรม "พุทโธ" ง่ายกว่าการกำหนดลมหายใจ ซึ่งบางทีมันคล้ายกับเคว้งคว้าง กำหนดไม่ได้ง่าย ๆ แต่ "พุทโธ" นั้น ไม่ว่านั่งในรถ หรือเดิน ก็พุทโธได้ตลอดเวลา มันจับได้ง่ายกว่าครับ แต่เมื่อต้องการให้ลึกละเอียดแล้ว ผมมักใช้กำหนดลมหายใจ

พระอาจารย์ เป็นจริงอย่างนั้น คือว่าเรื่องอานาปานสติเป็นของละเอียด คนโดยมากชอบอานาปานสติ พระพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ก็พิจารณาอานาปานสติ ใคร ๆ ก็ต้องการอยากให้เป็นอย่างพระพุทธเจ้า แต่ว่าปัญญาของเราไม่พอ มันเลยไม่ละเอียด

ส่วน "พุทโธ" นั้น มันเป็นพื้นฐาน เรา ยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบภาระอันใด มันจับได้ง่ายกว่า อันนี้เป็นความจริง แต่ถึงใคร ๆ จะปฏิบัติอะไรก็ตามเถิด จะพิจารณาอสุภะ พิจารณาอานาปานสติ พิจารณาอะไรทั้งหมดก็ตาม จะไม่ทิ้งพุทโธ โดยมากจะวกกลับมาที่พุทโธ ทุก ๆ คนมักเป็นแบบนั้น

แล้วตอนที่จิตมีพุทโธเป็นเครื่องตื่นรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ยังมีอะไรปรากฏเป็นที่อัศจรรย์ในใจของตนขึ้นบ้างล่ะ เท่าที่ได้ทำมา

อุบาสก คือว่า เมื่อบริกรรมพุทโธ ก็มาคิดว่า บริกรรมพุทโธไป มันก็เป็นเพียงความสุขหรือกำหนดรูปและนามไปเท่านั้น มันน่าจะมีความหมายอะไรซ่อนอยู่ แล้วผมก็คิดว่า "พุทโธ" นี้คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผมก็ถามตัวเองว่า "รู้อะไรเล่า" แล้วก็ตอบตัวเองว่า "ก็รู้อริยสัจ ๔ รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค" แล้วก็ค้นไปเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พยายามทำความกระจ่างแจ่มแจ้งชัดว่า **ตัวทุกข์คืออะไร ? ก็คือความยึดถือ ตัณหา อุปาทาน**

ได้พิจารณาต่อไปว่า มาหลงตัณหา อุปาทาน ที่ยึดถือนี้ได้อย่างไร ก็มานึกถึงคำสอนของท่านอาจารย์ที่บอกว่า *เวลามีการกระทบอายตนะ มีสัมผัสเกิดขึ้น ให้มีสติคุมไว้ อย่าให้กระเทือน เมื่อไม่กระเทือน เวทนาก็ไม่เกิด เมื่อเวทนาไม่เกิด ตัณหาก็ไม่เกิด* พยายามพิจารณาอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

แล้วตัวตื่นนั้นคืออะไร ? ก็ตอบได้เองว่า **ตัวตื่นก็มีสติ ตัวรู้ เมื่อรู้แล้วก็ไม่หลง** ถ้าขาดจากรู้เมื่อไหร่ ตัวหลงก็มาคลุมจิตเมื่อนั้น แล้วก็พยายามเอาพุทโธนี้เป็นพื้นตลอดสาย พยายามให้อยู่กับตัวเรื่อย ๆ จิตก็เบิกบาน เมื่อจิตรวมสงบระงับแล้ว ก็มีแต่ความสว่าง แจ่มใส โปร่งเบา เป็นสุข

พระอาจารย์ นั้นแหละที่อาตมาเคยพูด เครื่องอยู่หรือเครื่องดำเนินในการปฏิบัตินั้น มีแววผิดแผกต่างกัน บางคนนั้นพุทโธเฉย ๆ ไม่คิด ไม่นึก ไม่คิดค้นอะไรเลย ตั้งหน้าแต่พุทโธไปเรื่อย ๆ บางทีก็รวมลงไปสนิท หายเงียบไป บางคนก็พุทโธ แต่หากมันคิดวูบวาบขึ้นมาในใจว่า คำพุทโธนี้คืออะไรอย่างนี้

ก็มี บางคนพอภาวนาพุทโธ พอจิตรวมลงแล้ว มันมีความรู้อะไรแปลก ๆ ต่างๆ เกิดขึ้นมา ก็มี บางคนเมื่อเกิดอะไรขึ้นมา ก็ลืมพุทโธไปเสีย ขอวกกลับไปเอาพุทโธอีก จิตมันเลยหยาบ

แท้ที่จริง จิตมันวางพุทโธแล้ว จิตมันละเอียดแล้ว จึงควรที่เราจะตามเข้าไปคิดค้นจิตที่วางพุทโธแล้วให้ละเอียดลงไปอีก แต่เพราะไม่เข้าใจ เลยย้อนกลับไปภาวนาพุทโธอีก จิตที่มันละเอียดแล้ว ก็เลยหยาบไปเสีย นี้มันจึงไม่เหมือนกัน

แววหรือความฉลาดเฉียบแหลมนี่แหละ มันเป็นของแต่ละบุคคล ดีแล้วที่คุณพิจารณาอันนั้น ค้นคว้าหาตัวพุทโธ จับเหตุผลของจิตได้ อย่างอธิบายถูกต้องแล้ว ดีแล้วเป็นสิ่งที่ควรดำเนิน แต่ว่าอาการที่เราดำเนินอยู่นั้นมันอาจจะมีเรื่องอื่นแซกเข้ามาก็ได้ แต่ถึงอย่างไร หลักใหญ่มันต้องอยู่ที่ว่านี้ ที่ทำมาแล้วก็นับว่าดี

คุณยังมีอะไรที่ข้องใจในการปฏิบัติอยู่อีกบ้าง

อุบาสก ก็ไม่เชิงข้องใจครับ คือผมใช้วิธีนี้ ตามที่ท่านอาจารย์สอนว่าให้มีสติ ไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบ หู ตา จมูก กาย หรือใจ ถึงกระทบก็อย่าให้กระเทือน ให้มีสติคุมไว้ ระวังเวทนา อย่าให้มันเกิด

ทีนี้ผมมาคิดว่า กิเลสที่มันซ่อนมันหลบอยู่ในใจ หมายถึงกิเลสเก่าที่มันซ่อนอยู่ เราจะขัดชำระล้างมันได้อย่างไร ผมก็ว่า เราจะต้องใช้ปัญญาให้รู้เท่า พิจารณากายให้รู้เท่า คือว่าเสร็จแล้วมันต้องมารวมที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นตัวทำให้เกิดยึดถือกายนี้ ให้มันเห็นตามความเป็นจริง

ว่า มันไม่เที่ยง มันจะต้องเปลี่ยนสภาพเรื่อยไป แล้วจะต้องเสื่อมสลายแตกดับไปในที่สุด ร่างกายนี้ก็เป็นธาตุหรือเป็นธรรม ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้พยายามพิจารณาอย่างนี้ครับ เพื่อจะให้มันถอน ละ วาง ปล่อย

พระอาจารย์ คือว่า ที่ท่านแสดงว่า ผู้ที่ปฏิบัติเข้าใจชัดในเรื่องหลักธรรมแล้วไม่มีการสงสัย ก็ในทำนองนี้เอง บางอย่างบางประการ เรายังไม่ทันรู้ตลอดปลอดโปร่งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เท่าที่เราได้รู้แล้ว ได้ปฏิบัติมาเห็นชัดตามเป็นจริงว่า สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ทำให้หมดเรื่องสงสัยในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อเราจะพิจารณาอะไรทั้งหมด ให้จับหลักคือหัวใจให้ได้เสียก่อน อะไรที่เกิดขึ้น เมื่อมันกระทบอายตนะผัสสะมันจะต้องเกิดขึ้นที่ใจ พอมาถึงใจ มันก็อยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พูดกันง่าย ๆ เรียกว่าขันธ์ ๕ เป็นที่ตั้งของความยึดความถือ อุปาทานที่เกิดทุกข์ก็เพราะยึดขันธ์ ๕ ที่ไม่ทุกข์ก็เพราะไม่ไปยึดขันธ์ ๕ จึงไม่เป็นทุกข์

อาตมาเคยอธิบายให้ฟังว่า มีสิ่งที่จะต้องกระทบคือกระทบขันธ์ ๕ คือว่า กระทบรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรืออีกนัยหนึ่งที่ท่านแสดงว่า อายตนะทั้ง ๖ ก็เรียกว่าขันธ์ ๕ ไม่ผิดอะไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือ รูปกับนามของเก่านั่นแหละ ขันธ์ ๕ และอายตนะอันเดียวกัน

ถ้าหากว่าเราไปเห็นชัดตรงนั้นแล้ว เมื่อพิจารณาขันธ์ ๕ มันคือตัวประธานอันเดียวกัน ส่วนอายตนะทั้ง ๖

ที่มันส่ายออกไปรับอารมณ์ มันเอาอะไรไปรับ มันก็เอารูปไปรับนั่นเอง ไปจำ ก็คือสัญญานั่นเอง อันเดียวกันอย่างนี้ ถ้าหากเราพูดถึงด้านปริยัติแล้วแยกกันขันธ์ ๕ เป็นอย่างนั้น อายตนะเป็นอย่างนั้น ถ้าพูดในแนวปฏิบัติแล้วอันเดียวกัน

อย่าง ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้เรียกว่ารูป คราวนี้เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอก ก็กระทบรูป เสียงก็เกิดจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร มันกระทบมันก็เกิดเวทนา สัญญา สังขาร ก็เพราะกระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเกิดเวทนาความสุขความทุกข์ขึ้น มันก็เป็นขันธ์ ๕ เสีย จดจำได้มันก็เป็นขันธ์ ๕ เสีย จำรูป เสียง กลิ่น รสได้ มันก็เป็นขันธ์ ๕ เสีย

เหตุนี้ ขันธ์ ๕ ตัวนี้ พูดสรุปตรงนี้เลยว่าอายตนะหรือขันธ์ ๕ มันรวมเป็นอันเดียวกัน อุปาทานมันก็เกิดขึ้นจากอันนี้ ก่อนที่จะพิจารณาเห็นโทษทุกข์ได้ จะต้องมีความสงบเสียก่อน เราสงบไม่มีเรื่องเห็นความสุข คือเราปล่อยวาง เมื่อเรามากระทบ มันได้รับสัมผัส เกิดความพอใจ—ไม่พอใจขึ้นความทุกข์นี่มันเห็นชัดตรงนี้เวลาที่มันจะเห็น คราวนี้เราก็พยายามรักษา ใช้อุบายปัญญาพิจารณาถึงสิ่งที่มากระทบ เห็นเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ไม่ใช่ของเรา

หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุอย่างที่อธิบายมา ตา หู จมูก ก็เป็นธาตุ รูป เสียง กลิ่น รส ก็เป็นธาตุ ผัสสะถึงตากระทบกับรูป เกิดความรู้เรียกจักขุวิญญาณธาตุ เมื่อเราเห็นเป็นธาตุก็วางอุปาทาน คือไม่ถือว่าเป็นเราเป็นเขา มันก็มีความสุข แม้มีเรื่องมากระทบ ก็ไม่ทำให้เราใจร้อน

ไปถึงกับกระเทือน เมื่อกระทบมันก็ไม่กระเทือน เมื่อไม่กระเทือน มันก็ไม่หวั่นไหว หวั่นไหวก็คือมันเสวยทุกข์นั้นเอง

เรามีวิธีพิจารณามันหลายเรื่อง การอธิบายขันธ์กับอายตนะนี้มันพูดยาก เพราะคนส่วนมากจำตามตำรามานานแสนนาน ความจำมันลึกอยู่ในใจ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติ มันเห็นชัด เห็นว่ามันไม่มีผิดกันเลย เมื่อเรามาพิจารณาตรงนี้แล้ว ความสงสัยในเรื่องใด ๆ ทั้งปวงก็หมด

คำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสว่า สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ แต่ทำไมเราจึงละทุกข์ไม่ได้ ก็เพราะปัญญาของเราไม่พอ

เราเชื่อมั่นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสัจจธรรม เป็นสัจจธรรมของจริงแท้แน่นอน เป็นนิยยานิกธรรม นำผู้ปฏิบัติตามให้พ้นจากทุกข์ได้จริง อาตมาจึงว่าการศึกษาพุทธศาสนามีที่จบ คือว่ามีหลักปรากฏชัดอยู่อย่างนี้ ทั้งภายนอกภายใน ใจของตนก็ปรากฏชัดอยู่ในใจของตน ถึงแม้ว่าจะอธิบายให้คนอื่นฟังก็ไม่หนีจากหลักอันนี้ จึงเรียกว่ามันจบอยู่อยู่เพียงแค่นี้ แต่ก็ต้องค้นคิดพิจารณาหาอุบายที่จะละ

หลักสูตรวิชาพุทธศาสนาแตกต่างจากหลักสูตรวิชาอื่น เช่น วิชาเกษตร วิชาป่าไม้ ที่การศึกษานั้นต้องแปรเปลี่ยนไปตามสภาพลมฟ้าอากาศ มันไม่อยู่คงที่ ไปแห่งหนึ่งมันได้ผลอย่างหนึ่ง ไปอีกแห่งหนึ่งทำไมมันต้องเปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ส่วนวิชาพุทธศาสนานั้นไม่มีพ้นไปจากธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย นี้จึงเรียกว่าจบ

คุณมีอะไรอีกไหม

อุบาสก มีนิดหน่อยครับ คือมีพระท่านมาเทศน์ที่โรงพยาบาล ผมเองไม่ได้ฟัง แต่ได้อ่านจากบันทึกของนักศึกษาที่เขาจดไว้เกี่ยวกับปภัสฺสรจิตหรือจิตประภัสสรซึ่งผมเข้าใจว่า หมายความว่า เมื่อจิตสงบรวมแล้วคล้าย ๆ กับกิเลสมันสงัดไปชั่วคราว สว่าง แจ่มใส แต่ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์ เขาว่าผิด เขาว่าคนเราจิตประภัสสรมาตั้งแต่เด็กแล้ว กิเลสมันมาทีหลัง ผมมาคิดว่าถ้าคนเราจิตบริสุทธิ์มาแล้ว ก็ไม่ต้องเกิดละซี

พระอาจารย์ ข้อนี้เป็นเรื่องสงสัยกันมามาก ตามคำพระบาลีว่า จิตฺตํ ปภสฺสรํ อาคนฺตุเกหิ กิเลเสหิ จิตของคนเราเป็นประภัสสร กิเลสทั้งหลายเป็นของจรมาใหม่ ท่านว่าอย่างนั้น ถ้าหากเราพูดในเรื่องแนวปฏิบัติ จิตของคนเราอย่างอาตมาอธิบายให้ฟัง พูดถึงเรื่องใจไม่ได้พูดถึงเรื่องจิต แต่กระนั้นก็ต้องพูดถึงเรื่องจิต เพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ อาตมาพูดถึงเรื่องใจ *ใจเป็นของประภัสสรหรือใจเป็นของกลาง มันถึงจะเข้าใจง่าย ถ้าพูดถึงเรื่องจิตแล้วเป็นประภัสสรไม่ได้ คำว่า "จิต" คือ ผู้คิดผู้นึกคิด มันจะเกิดความประภัสสรได้อย่างไร ถ้าพูดถึง "ใจ" เป็นของกลางแล้ว นั่นแหละประภัสสรชัดทีเดียว*

ปกติธรรมดาเราอยู่เฉย ๆ อย่างนี้แหละไม่มีอะไร มันสบายเบิกบานหรืออย่างที่อาตมาเคยอธิบายให้ฟังว่า *กลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง ในขณะนั้นไม่มีอะไร มีแต่ผู้รู้เฉย ๆ นั่นแหละอาตมาเรียก "ใจประภัสสร"*

คราวนี้พอเราระบายลมหายใจ นั่นแหละอาการของใจคือ "จิต"

พอพูดมาตรงนี้มันเข้าใจง่ายดีกว่าจิตประภัสสร อาคนฺตุเกหิ กิเลเสหิ หมายความว่า เวลาเรามีแต่ใจ ไม่มีความโกรธ ใจส่งออกไปตามอารมณ์ จึง

เกิดกิเลสเมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกมันถึงค่อยโกรธ นี่เรียกว่ากิเลสมันจรเข้ามา

ความสงสัยเข้าใจที่ว่า ถ้าหากจิตประภัสสรแล้วไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด ที่พูดนั้นคือพูดถึงสภาพของใจ ไม่ใช่ใจบริสุทธิ์ *ใจที่บริสุทธิ์จะต้องชำระด้วยปัญญาด้วยความรู้ความฉลาด คือเห็นเหตุเห็นผล* ถ้าหากจะพูดอุปมาเปรียบให้เข้าใจ ก็เหมือนเพ็ชรที่เขายังไม่เจียระไน มีเนื้อใสสะอาดอยู่แล้ว แต่ถ้าได้นำมาเจียระไนเข้าอีก ก็จะยิ่งมีแววขึ้นไปอีก แววเกิดจากการเจียระไนของนายช่าง ถ้าจะให้อาตมาอุปมัยเปรียบ ที่พูดกันว่าจิตประภัสสรใสหมายความว่าใจเดิมบริสุทธิ์นั้นไม่ใช่ *จิตประภัสสรคือสภาพเดิมของใจ* เหตุนั้นอย่าไปพูดถึงเรื่องจิต พอพูดถึงเรื่องใจอย่างที่อาตมาว่ามานี้ มันเข้าใจง่าย

เรื่องนี้ถ้าจิตยังไม่สงบให้เข้าถึงใจเดิมได้แล้ว เข้าใจยาก จับใจไม่ได้แล้วจะไม่เกิดความฉลาดจับใจได้เลย ถ้าใครฉลาดจับอุบายอันนั้นได้ แล้วนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันก็จะเป็นของดีมากทีเดียว

อาตมาจึงพูดถึงเรื่องวิปัสสนา ที่เขาพูดกันโดยมากนั้นว่า ต้องเจริญสมถะให้เต็มที่เสียก่อนแล้วจึงค่อยเจริญวิปัสสนา *ความจริงวิปัสสนากับสมถะเกี่ยวพันกันไปในตัว ดังเราพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเราไม่ตั้งใจจะพิจารณาอะไรเลย ไปเห็นสิ่งใดอันเป็นเหตุให้คิดว่า "อะไรหนอ" ทำไมหนอมันจึงค่อยเกิดขึ้นมา แล้วก็ค่อยดับไป สิ่งทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงนะ เป็นของเกิด...ดับนะ อย่างนี้เรียกว่ามันเกิดขึ้นเอง เป็นเอง นี่มันเกิดวิปัสสนาแล้ว* ด้วยเหตุนั้นมันจึงค่อยวางไม่เข้าไปยึด จิตมันก็รวมเข้ามาอยู่ด้วยความสงบ แท้จริงมันก็สงบอยู่เป็นพื้นฐาน

แล้ว แต่ยังไม่มีอะไรมากระทบเข้า เมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้า มันยิ่งวาง ยิ่งทำความสงบให้หนักแน่นขึ้นไปกว่าเก่า แล้วเกิดวิปัสสนาขึ้นมา

พระสิทธัตถะราชกุมาร ก่อนที่จะเสด็จออกบรรพชา ได้ทรงเห็น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย ที่เรียกว่าเทวทูต เกิดความสลดสังเวชในพระทัย แต่ ก็ไม่ทราบว่าจะตรัสออกมาอย่างไรหรือตรัสกับใคร จึงทรงคิดอยู่ใน พระทัย ตลอดเวลา เมื่อได้โอกาสจึงเสด็จออกบรรพชา *การมองเห็นความไม่มีสาระในชีวิตคือวิปัสสนา แต่เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน* ยังจับหลักอะไรไม่ได้

เมื่อทรงออกบรรพชาแล้ว ทรงทำทุกขกิริยาทดสอบตามลัทธิต่าง ๆ อยู่ ถึง ๖ ปี ก็ไม่เป็นผลสำเร็จ จึงย้อนกลับมาเจริญอานาปานสติจนจิตสงบ จึง จับหลักความสงบใจได้ เมื่อจับหลักของความสงบได้แล้ว จับหลักในการ พิจารณาได้มั่นอยู่ในอัตตานุสติ จึงได้สำเร็จพระโพธิญาน

แม้แต่พระโพธิสัตว์ที่ท่านเสวยชาติมาแล้วตามที่ได้ฟังมาจากตำนานเช่น พระมหาชนกทรงเห็นเขาทอหูก กำไรมือสองอันอยู่ในแขนข้างเดียวกัน พอเขา ฟัดหูกเข้าเท่านั้น มันดังก๊องแก๊ง ๆ ท่านก็ทรงพิจารณาว่า *ธรรมเป็นของคู่ มันต้องพิจารณาอย่างนี้* เมื่อเสด็จเข้าไปในพระราชอุทยาน ทรงเห็นมะม่วง ต้นหนึ่งอยู่ที่ประตูพระราชอุทยาน มีผลกำลังสุก ตรัสว่า มะม่วงนี้ทำไมจึง ไม่มีคนกิน แล้วรับสั่งให้มหาดเล็กไปนำมาถวาย เมื่อเสวยแล้วก็ตรัสว่ารสชาติ ดีมาก แล้วพระองค์ก็เสด็จเลยเข้าไปในพระราชอุทยาน พวกข้าราชบริพาร ทั้งหลายก็พากันสอย ฟาด ปามะม่วงนั้น จนใบร่วงโรยลงมารกเกะกังรุงรัง ไปหมด

เมื่อพระองค์เสด็จออกจากพระราชอุทยาน ทอดพระเนตรเห็นสภาพ ของต้นมะม่วงเช่นนั้น ก็รับสั่งถามเหตุผลว่าทำไมต้นมะม่วงจึงเปลี่ยนแปลง

สภาพไปเช่นนี้ได้ เมื่อได้ทรงทราบตามที่ข้าราชบริพารทั้งหลายกราบทูล ก็ให้ทรงเกิดความสลดสังเวชในพระทัย ทรงดำริว่า "ผลมะม่วงนี้มันเป็นภัยต่อตนเอง เราอยู่ในราชสมบัติก็เหมือนกันนั่นแหละ มีคนอยากมาแย่ง" อันนี้เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้น

มันสับเปลี่ยนกันไป ๆ มา ๆ อย่างนี้ เดี๋ยวเกิดปัญญาวิปัสสนา เดี๋ยวเกิดสมถะ บางคนคิดว่าเจริญสมถะเต็มที่แล้ว จึงค่อยวางสมถะแล้วเจริญวิปัสสนา อาตมาเคยได้ยินแม่ชีคนหนึ่งพูดว่า "อิฉันเจริญสมถะพอแล้ว เวลานี้อิฉันกำลังเจริญวิปัสสนา" ได้ถามแกว่าเจริญวิปัสสนาอย่างไร แกตอบว่า คือให้เห็นความเกิด—ดับ ความสงบไม่เอา เพราะไม่เห็นไม่รู้อะไร อาตมาถามว่าความเกิดดับที่เห็นนั้นชัดไหมเล่า แกบอกว่าชัดแจ่มแจ้งในใจของตน ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ แล้วก็เห็นอย่างนั้น เป็นบางครั้งบางคราวที่ไม่ชัด นี่ตำราเขาสอนว่า เมื่อได้รับสมถะเต็มที่แล้ว ให้ทิ้งสมถะแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อ ให้เอาไว้คนละตอน

อุบาสก ไปยึดตัวหนังสือ เลยเอามาแยกกัน

พระอาจารย์ ใช่ ไปยึดตัวหนังสือ เลยทำให้เข้าใจไปอย่างนั้น.

ศีลเมื่อเจริญดีแล้ว สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่... สมาธิเมื่อเจริญดีแล้ว สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่

ปัญญานี้แหละ เมื่อเจริญเต็มที่แล้ว จะทำให้วิมุติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย จนพ้นทุกข์ทั้งปวงเป็นที่สุด